

+++ Gesundheitsseite der WolfartKlinik München Gräfelfing +++

Wenn der Schuh drückt...

Behandlungsmöglichkeiten bei Arthrose im Fuß

Schmerzen beim Gehen können viele Gründe haben, Arthrose im Fuß ist eine häufige Ursache. Unter einer Fußarthrose versteht man einen schmerzhaften, fortschreitenden Gelenkverschleiß, der sich in vielen Fällen auf vorangegangene Schädigungen zurückführen lässt. Generelle Symptome bei einer Fußarthrose sind ziehende oder stechende Schmerzen in der betroffenen Region. Sehr typisch sind weiterhin Schmerzen beim Anlaufen oder bei Belastung sowie Gelenksteifigkeit und eine verminderte Bewegungsfähigkeit. Aber auch Ruheschmerzen können auftreten. Wie die Schmerzen nicht zum täglichen Begleiter werden und die Lebensqualität von Betroffenen stark einschränken, weiß Dr. Bernd Mayer. Seine Patient*innen operiert der Fußspezialist in der WolfartKlinik.

Wo kann eine Arthrose im Fuß überall auftreten?

Dr. Mayer: Grundsätzlich kann nahezu jedes Gelenk des Fußes von Arthrose betroffen sein. Aber es gilt: Bestimmte Gelenke sind häufiger in Mitleidenschaft gezogen als andere. Sehr typisch ist eine Arthrose zum Beispiel am Großzehengrundgelenk oder auch an den Gelenken der Fußwurzelknochen. Bei einer Arthrose verschwindet zum Einen der Knorpelüberzug. Die Folge: Ein reibungsloses Gleiten in dem Gelenk ist somit nicht mehr möglich. Außerdem bildet sich im Laufe der Zeit das Gelenk selbst um, was auch wieder die Beweglichkeit einschränkt oder Schmerzen bereiten kann.

Was sind typische Auslöser einer Arthrose?

Dr. Mayer: Die Auslöser beziehungsweise Ursachen einer Arthrose sind sehr vielfältig: Häufig sehe ich in meiner

Praxis etwa Betroffene, bei denen das Gelenk nach einem Unfall geschädigt wurde. Aber auch sogenannte Systemerkrankungen, wie beispielsweise Rheuma, können für die Entstehung eine Rolle spielen. Ebenso sind Durchblutungsstörungen des Knochens oder Fehlbelastungen eines Gelenkes häufige Entstehungsgründe. In manchen Fällen ist die Ursache einer Arthrose aber tatsächlich auch nicht feststellbar.

Wie behandeln Sie eine Arthrose im Fuß?

Dr. Mayer: Es gibt diverse Therapien bei einer Fußarthrose. Dazu gehören Stoßwellen, Injektionen, Physiotherapie, Stammzelltherapie und moderate Bewegung. Mein Tipp: Die Behandlung der Beschwerden sollte immer dem Ausmaß der Beschwerden angepasst sein. In einem frühen Stadium empfehle ich, das Gelenk mit physiotherapeutischer Hilfe beweglich zu halten. Außerdem ist es grundsätzlich wichtig, die Gelenkstellung zu verbessern. Häufig ist dies durch den Einsatz von Hilfsmitteln, wie etwa Einlagen, möglich. In anderen Fällen können auch Schmerzsalben beziehungsweise Schmerztabletten sehr wirksam sein. Zudem ist es zuträglich, Übergewicht zu vermeiden und auf eine gesunde Ernährung zu achten. Aber wichtig für Betroffene zu wissen: Eine Heilung der Arthrose – also im Sinne einer Rückumwandlung der die Arthrose begleitenden Prozesse wie Knorpelverlust und Gelenkumbau – ist von alleine nicht möglich.

In welchen Fällen empfehlen Sie eine Operation?

Dr. Mayer: Wenn mit den konservativen Therapien keine Verbesserung erzielt wird, macht es Sinn, eine Operation in Erwägung zu ziehen.

Je nach Stadium und betroffenem Gelenk im Fuß wende ich unterschiedliche OP-Techniken an. Das Ziel ist dabei immer das Vermeiden von zunehmenden Arthrosen. Denn durch eine rechtzeitige und gezielte Operation können übermäßige Schädigungen benachbarter Gelenke und Anschluss-Arthrosen ausgeschlossen und Stabilität gewonnen werden. Ich setze in der Regel bei meinen Operationen minimal-invasive Techniken ein, um die Operation für die Patient*innen so schonend wie möglich durchzuführen. Bei sehr ausgeprägten Arthrosen empfehle ich einen Gelenkersatz. In manchen Fällen kann es auch sinnvoll sein, ein Gelenk zu versteifen. Auch hiermit lässt sich eine sehr gute Funktion erzielen und die typischen Arthroseschmerzen verschwinden.

Was müssen Patient*innen für die Zeit nach der OP wissen?

Dr. Mayer: PatientInnen sollten dem betroffenen Fuß nach der OP eine gewisse Zeit zur Heilung und Regeneration geben, mindestens die ersten 4 Wochen. Wichtig ist außerdem eine Hochlagerung beim Sitzen und Liegen sowie grundsätzlich möglichst wenig Belastung. Ich rate auch zu einer geeigneten Nachbehandlung mit Physiotherapie und Lymphdrainage. Dadurch wird der Fuß stabilisiert und gekräftigt und ein sicheres Gangbild erzielt. Übrigens: Sportliche Aktivitäten sind nach der Operation und einer korrekten Nachbehandlung ohne Einschränkungen wieder möglich. Den genauen Zeitpunkt klären PatientInnen am besten im Individualfall mit ihrem behandelnden Orthopäden ab.



Dr. Bernd Mayer ist zertifizierter Fußchirurg und Ihr Experte für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin.



Unser Angebot:

- Operationen bei Hallux valgus und anderen Zehendeformitäten
- Rückfußkorrekturen
- Arthroskopien am Sprunggelenk
- Achillessehnenoperationen
- künstliche Sprunggelenke (OSG TEP)
- Operationen bei Sportverletzungen
- Knöchelbrüche
- Arthroskopie bei Discusverletzung Hand
- Frakturenversorgung an der Hand
- Daumensattelgelenkarthrosen
- Carpaltunnelsyndrom
- rheumachirurgische Eingriffe

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg*, Mrosek*
*angestellte FachärztInnen
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München
Filiale Oberhaching:
Im Loh 1, 82041 Oberhaching
Telefon 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 089/85 87-0
www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de