Fußverletzungen und Überlastungssymptome am Fuß vorbeugen

Tipps und Behandlungen vom Experten

Schmerzen oder Verletzungen am Fuß sind nicht nur für Sportler ein Problem. Auch im Alltag können Überlastungen und falsches Schuhwerk zu erheblichen Beschwerden führen. Dr. Bernd Mayer, Experte für Fußchirurgie im ZFOS, erklärt, wie man Fußverletzungen vorbeugen kann, welche Behandlungen sinnvoll sind und wann ein operativer Eingriff notwendig wird. Seine Patienten operiert er in der WolfartKlinik.

Warum sind Fußverletzungen und Überlastungssymptome so häufig?

Dr. Mayer: Die Füße tragen unser gesamtes Körpergewicht und sind täglich einer enormen Belastung ausgesetzt. Oft unterschätzt man, wie wichtig die Wahl des richtigen Schuhwerks und regelmäßige Fußpflege sind. Fehlbelastungen durch falsches Schuhwerk, Übergewicht oder unpassende Bewegungsabläufe können schnell zu Problemen führen.

Welche Fußbeschwerden sind besonders typisch?

Dr. Mayer: Häufig sehe ich Fersensporn, Knick- und Senkfüße sowie Fehlstellungen der Zehen, wie zum Beispiel Hallux valgus (Ballenzeh) oder Hammerzehen. Auch Bänderdehnungen, Achillessehnenentzündungen und Knöchelschmerzen kommen oft vor. Diese Beschwerden sind meist Zeichen dafür, dass der Fuß überbeansprucht wurde oder die Belastung nicht optimal verteilt ist.

Wie kann man Überlastungen vorbeugen und welche Übungen helfen?

Dr. Mayer: Vorbeugung beginnt mit der richtigen Fußpflege und dem passenden Schuhwerk. Schuhe sollten gut sitzen, ausreichend Halt bieten und an die jeweilige Aktivität angepasst sein. Besonders bei sportlichen Aktivitäten ist es wichtig, auf Schuhe zu achten, die den Fuß stabilisieren und gut dämpfen. Außerdem empfehle ich, regelmäßig Dehn- und Kräftigungsübungen für die Füße zu machen, um die Muskulatur zu stärken. Einfache Übungen wie das Aufrollen eines Balls unter der Fußsohle, das Greifen von Gegenständen mit den Zehen oder das Dehnen der Wadenmuskulatur können dabei viel bewirken.

Was tun, wenn die ersten Anzeichen von Überlastung oder Schmerzen auftreten?

Dr. Mayer: Ruhe, Kühlung und Hochlagerung sind die ersten Maßnahmen bei akuten Beschwerden. Bei anhaltenden Schmerzen sollte man jedoch nicht zögern, einen Arzt aufzusuchen. In vielen Fällen können Einlagen, Physiotherapie oder gezielte Übungen helfen, die Beschwerden in den Griff zu bekommen.

Wann ist eine Operation nötig und wie laufen solche Eingriffe ab?

Dr. Mayer: In den meisten Fällen lassen sich Überlastungssymptome und Fußverletzungen konservativ behandeln. Doch wenn konservative Maßnahmen wie Physiotherapie, Einlagen oder Stoßwellentherapie nicht ausreichen und die Beschwerden anhalten, kann ein operativer Eingriff notwendig werden. Häufige Operationen umfassen die Korrektur von Fehlstellungen, die Behandlung von Sehnenentzündungen oder die Entfernung von Knochenvorsprüngen wie beim Fersensporn. Diese Eingriffe erfolgen oft minimal-invasiv, was die Heilungszeit verkürzt und die Belastung für den Patienten reduziert.

Sie operieren auch Spitzensportler. Haben solche Fälle andere Anforderungen?

Dr. Mayer: Ja, die Behandlung von Spitzensportlern stellt uns vor besondere Herausforderungen. 2022 haben wir z.B. den bekannten Tennisspieler Alexander Zverev operiert. Solche Patienten benötigen nicht nur eine schnelle Heilung, sondern auch eine vollständige Wiederherstellung der Funktion, um wieder auf höchstem Niveau performen zu können. Wir passen die Therapie in solchen Fällen individuell an und arbeiten eng mit Sportmedizinern und Reha-Teams zusammen. Jede der über 700 Operationen, die ich jährlich durchführe, erfordert Präzision und Erfahrung, doch bei Sportlern sind die Anforderungen oft besonders hoch.

Darf ich mich mit Fußproblemen an Sie wenden, wenn diese häufiger auftreten?

Dr. Mayer: Ja, unbedingt. Wiederkehrende Fußprobleme sollten frühzeitig abgeklärt werden, um schwerwiegende Verletzungen zu vermeiden. Mit der richtigen Vorsorge und moderner, schonender Behandlung lassen sich viele Beschwerden effektiv lindern. Warten Sie nicht zu lange – im ZFOS stehe ich Ihnen mit individueller Beratung und den neuesten Therapiemöglichkeiten zur Seite, um Ihre Fußgesundheit bestmöglich zu unterstützen.



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

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer, Mayer, Rummel, Hr. Bolay, PD Dr. Suren, Mrosek*
*angestellte Fachärztin

Nymphenburger Str. 110
D-80636 München

Filiale Oberhaching: Im Loh 1
82041 Oberhaching

Tel. 0 89/1 29 20 33 | sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 0 89/85 87-0 · www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN
(w/m/d):
– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte
BEWERBUNGEN AN:
bewerbung@wolfartklinik.de