



KNICK SENKFUSS PLATTFUSS

Praxis für Fusschirurgie

Schänzlistrasse 33, 3013 Bern

www.fusschirurgiebern.ch

Dr. med. Martin Huber, Dr. med. Myrielle Hitz



Knicksenkfuss

Warum habe ich einen Knicksenkfuss?

Ihr Fussgewölbe kann sich im Verlaufe des Lebens absenken, in der Regel knickt dann die Ferse in die X-Stellung hinein. Dem liegt eine altersbedingte Ermüdung von Bändern und Sehnen zugrunde, hauptsächlich betroffen ist die Tibialis posterior Sehne. Das Ausmass ist unterschiedlich von einer leichten Sehnen-Überlastung bis hin zum kompletten Zusammenbruch des Fussgewölbes. Als Folge davon wirken veränderte Kräfte auf die Fussgelenke, sodass Sehnen und Bänder zusätzlich überlastet werden und Arthrosen entstehen können.

Muss man den Knicksenkfuss operieren?

Das Anpassen von Einlagen und Schuhe ist meistens eine gute Option. Schmerzen oder die schlechte Belastbarkeit des Fusses, welche sich durch Einlagen nicht verbessern lassen sind gute Gründe für eine Operation. Nicht länger zuwarten sollten Sie, wenn die Fehlstellung des Fusses auf des obere Sprunggelenk überschlägt. Aus diesem Grund erlauben wir uns, Ihren Fuss und ihr Sprunggelenk zu röntgen, um Sie diesbezüglich beraten zu können.

Kann ich etwas machen?

Im Anfangsstadium des Knicksenkfusses können Sie den Verlauf mit Training des Fussgewölbes verzögern. Auch Schuheinlagen in kräftigen Schuhen können helfen, das Gewölbe zu stützen und Schmerzen zu reduzieren.

Hätte ich früher Einlagen tragen sollen?

Erst wenn eine Deformität Probleme wie Schmerzen oder Druckstellen bereitet, brauchen Sie eine Behandlung, sprich die Anpassung von Schuhen und Einlagen. Diese sollten Sie tragen, um das Fortschreiten des Einbruchs des Gewölbes zu verlangsamen. Präventiv Einlagen zu tragen, z. B. als Kind, macht wenig Sinn.



Die Behandlung

Der erste Schritt: Schuhanpassung

Wir empfehlen als ersten Schritt das Anpassen von Schuhen und Einlagen, da dies häufig zu einer Zufriedenheit führt. Falls doch eine Operation notwendig würde, sind wir nach der Operation auf einen gut passenden kräftigen einlagenfähigen Schuh angewiesen, den Sie nach Entfernen des Gipses tragen können, so dass der Erwerb eines angepassten Schuh nicht vergebens sein sollte.

Wenn das nicht reicht: Operation

Es gibt eine Vielzahl einzelner Standard-Operationsschritte, welche wir individuell kombinieren. Im Anfangsstadium kann die geschwächte Sehne durch das Umsetzen einer anderen Sehne verstärkt werden. Geschwächte Bänder werden genäht. Das Fersenbein kann aus der X-Stellung heraus in eine bessere Stellung verschoben werden. Durch das Einknicken schmerzhaft zerstörte Gelenke sollten aufgerichtet und fixiert werden. Schrauben und Platten halten die Verschiebungen oder Versteifungen, diese müssen in aller Regel nicht entfernt werden.



Beispiel: Aufrichten des Fußgewölbes durch Versteifen der Rückfußgelenke

Was für eine Narkose bekomme ich?

Prinzipiell stehen die Möglichkeiten von Vollnarkose bis zur Teilnarkose offen. Sie werden Ihre Wünsche direkt mit den Narkoseärzten besprechen.

Risiken

Die Erfolgsaussichten sind gut, prinzipiell sind die Risiken gering, wir werden Ihnen diese im Detail erklären. Zum Beispiel kann eine Fehlstellung entstehen, sei es wegen Über- oder Unterkorrektur oder weil die Fixation des Knochens nicht hält, es braucht dann eine 2. Operation.

Im Spital, nach der Operation

Wie lange bin ich im Spital?

Sie treten am Operationstag ein. Sie sind 4 bis 5 Tage im Spital. Nach 2 bis 3 Tagen Ruhe im Spitalbett werden wir Ihnen das Gehen an Stöcken beibringen.

Wann kann ich wieder laufen?

Insbesondere in den ersten 2 Wochen sollten sie auch zu Hause eine gewissen Ruhe einhalten. Sie bekommen einen Unterschenkelgips für 8 bis 12 Wochen, der regelmässig gewechselt wird. Zu Beginn dürfen Sie nur wenig belasten, mit der Zeit mehr, wir werden Ihnen präzise Anweisungen geben. Auch nach der Gipsabnahme ist ihre Geheleistung nicht uneingeschränkt, da die Kapseln, Sehnen und Bänder häufig 4 bis 6 Monate geschwollen und empfindlich bleiben. Wir empfehlen Ihnen für diese Zeit einen stabilen Schuh mit gutem Fussbett zu tragen.

Wann kann ich wieder selber Auto fahren?

Mit einem Gips dürfen Sie nicht selber Autofahren. Nach Gipsabnahme dürfen Sie selber fahren, sobald Sie ohne Schmerzen voll belasten können.

Kann ich wieder Sport machen?

Wir werden Sie individuell beraten. Prinzipiell ist aber nach aufwändigen Fussrekonstruktionen von Stop an Go Sportarten wie Tennis, Fussball, etc. abzuraten. Wanderungen, Velofahren, Golf, Fitness-training oder ähnliches sollte wieder möglich sein. Wie rasch Sie die uneingeschränkte schmerzfreie Belastbarkeit nach der Operation erreichen, ist individuell und dauert zwischen 6 bis 12 Monaten. Wir raten Ihnen, sich nach der Operation für den Sport Einlagen anpassen zu lassen, es wird die Belastbarkeit Ihres Fusses positiv beeinflussen.

