



Die Praxis für Fusschirurgie

Praxis für Fusschirurgie  *Bern*

Dr. med. Martin Huber

Orthopädische Chirurgie FMH, Schänzlistrasse 33, 3013 Bern

Hallux rigidus

Schmerzen und eine zunehmende Beweglichkeitseinschränkung im Grundgelenk der Grosszehe beim Abrollen sind meistens mit einer Arthrose, d.h. mit einer Abnützung des Gelenks, verbunden.

Im Frühstadium kann eine geeignete Einlage, die unter der Grosszehe versteift ist, Linderung verschaffen.

In gewissen Fällen kann mit einer relativ einfachen Operation (Sehnenlösung) die Beweglichkeit wieder verbessert und damit die Schmerzen zum Verschwinden gebracht werden.

Die typischen Krankheitsbilder

Ist das Gelenk zu stark abgenützt (Bild 1), gibt es folgende chirurgischen Möglichkeiten:

Je nach Ausgangslage und Patient kann das Gelenk «herausgeputzt» werden, mit Schrauben versteift (Bild 2) oder aber mit einer Prothese teilweise oder ganz ersetzt werden (Bild 3).

Trotz Versteifung des Gelenkes ist eine fast normale Abrollbewegung möglich. Die Versteifung erlaubt auch alle sportlichen Betätigungen.

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Hallux valgus

Im Rahmen eines zunehmenden Spreizfusses kommt es zur Abweichung der Grosszehe (lat: hallux) zur Seite (hallux valgus). Die dadurch entstehende Vorwölbung über dem Grosszehengrundgelenk kann zu Druckerscheinungen im Schuh und zu einer chronischen Schleimbeutelentzündung führen.

Wenn auch in Schuhen mit genügend Raum für die Zehen trotz Fussgymnastik und eventuell Einlagen der Schmerz zu gross wird, bleibt meistens nur die operative Korrektur des Hallux valgus. Wird der Hallux valgus nicht korrigiert, verliert die Grosszehe unter Umständen zunehmend ihre Abstützfunktion und es kann zu Schäden der kleinen Zehen und des Vorfusses kommen.

Bei der **operativen Korrektur** muss die Geometrie des Vorfusses wieder hergestellt werden. Für die verschieden ausgeprägten Deformitäten werden verschiedene Operationstechniken angewendet. Die früher populäre Entfernung des Gelenkes sollte heute nicht mehr angewandt werden, da der Vorfuss so unwiederbringlich geschädigt wird.

Röntgenbild eines Hallux valgus vor der Operation



Fotos vor der Operation...



Ein typischer **Operationsablauf** sieht heute etwa folgendermassen aus: Gesunde Patienten treten am Tag der Operation ins Spital ein. Die Operation wird in Rückenmarksanästhesie durchgeführt und dauert etwa 45 Minuten. Auf Wunsch kann mit einem Katheter in der Kniekehle, der vor der Operation eingelegt wird, eine 1 – 2 Tage dauernde Schmerzfreiheit erzielt werden, einhergehend mit einer Unempfindlichkeit des operierten Fusses. Am Operationstag bleibt der Patient im Bett und lagert seinen Fuss hoch. Am folgenden Tag Mobilisation mit Vollbelastung der Ferse im Spezialschuh für die notwendigsten Verrichtungen. Am 2. Tag Verbandwechsel und Spitalentlassung nach 3 – 5 Tagen. 14 Tage nach der Operation Fadenentfernung, der Spezialschuh wird insgesamt 4 – 6 Wochen getragen. Nach 6 Wochen Röntgenkontrolle. Normale Schuhe können nach 4 – 6 Wochen getragen werden, Modeschuhe nach 8 – 10. Leichte Schmerzen und Schwellungen können noch bis zu einem halben Jahr nach der Operation auftreten. Zur Beurteilung des Operationserfolges wird nach einem Jahr wieder eine Röntgenkontrolle durchgeführt. Der Arbeitsausfall ist individuell sehr verschieden und beträgt für sitzende Tätigkeiten (z. B. Sekretärin) 2 – 4 Wochen, für körperliche Schwerarbeiten (z. B. Pflegeberufe) 8 – 10 Wochen.

***Röntgenbild eines Hallux
valgus nach der Operation***



***...und 3 Jahre
nach beidseitiger Korrektur***



Arthrose des oberen Sprunggelenks (OSG)

Ist das obere Sprunggelenk nach einem Unfall oder durch eine Krankheit zerstört, bieten sich zwei Operationen an.

1) Die Arthrodese (=Versteifung) des oberen Sprunggelenks

Die Gelenkflächen werden angefrischt und zusammenschraubt. Es resultiert ein steifes aber in der Regel schmerzfreies OSG. Die Behinderung durch die Versteifung ist je nach Alter und Aktivität erheblich. Der Spitalaufenthalt beträgt 4 bis 6 Tage, nach der Operation erfolgt eine Gipsbehandlung für 6 bis 8 Wochen.



Sowohl mit einem versteiften Sprunggelenk, als auch mit dem prophetischen Ersatz sind sportliche Aktivitäten wie zum Beispiel Skifahren und Radfahren gut möglich.



*Die Sprunggelenks
Prothese Modell STAR*

2) Der künstliche Gelenkersatz des oberen Sprunggelenks (OSG-Prothese)

Seit 1996 setze ich regelmässig und erfolgreich künstliche Sprunggelenke ein. Die Implantation einer OSG-Prothese kommt aber nicht bei jedem Patienten mit einem abgenutzten Sprunggelenk in Frage.

Wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, ist die Prothese eine vielversprechende Alternative zur Versteifung des Sprunggelenks. Der Spitalaufenthalt bei dieser Operation beträgt in der Regel 4 Tage. Die Nachbehandlung erfolgt im Gehgips für 4 Wochen, dann wird die Gehfähigkeit sukzessive mit voller Belastung wieder aufgebaut. Restbeschwerden in Form von Schmerzen sind während etwa 6 Monaten nach der Operation möglich.



*Die 3 Kompo-
nenten der OSG
Totalprothese
Modell STAR*

**Mit freundlicher
Unterstützung der
Firma**



Wenn Sie unter Schmerzen im Bereich der Fussballen leiden, Probleme mit Hammerzehen haben, oder wenn Sie die Achillessehne und die Fersen schmerzen, sollten Sie die folgenden einfachen Übungen so häufig wie möglich ausführen:

Die guten Taten für Ihre Füße

Dehnungsübungen...



Zeitaufwand: 2 Minuten

Hintere Oberschenkelmuskulatur

Prinzip

- 20 bis 30 Sekunden pro Bein
- kein Wippen
- «ziehendes» Gefühl, keine Schmerzen!



Zeitaufwand: 2 Minuten

Wadenmuskulatur

1. Übung

Prinzip

- 20 bis 30 Sekunden pro Bein
- kein Wippen
- hinterer Fuss gerade, Ferse am Boden
- Druck auf die Ferse des hinteren Beines geben, bis der Wadenmuskel spannt
- keine Schmerzen!



Zeitaufwand: 2 Minuten

Wadenmuskulatur

2. Übung

Prinzip

- 20 bis 30 Sekunden pro Bein
- kein Wippen
- Ferse am Boden, Knie gestreckt
- leicht nach vorne neigen,
bis der Wadenmuskel spannt
- keine Schmerzen!



Zeitaufwand: 2 Minuten

Zehenstrecker

Prinzip

- 20 bis 30 Sekunden pro Bein
- mit Daumen Gegendruck am Fussballen
ausüben
- «ziehendes» Gefühl, keine Schmerzen auf
dem Fussrücken!

Dehnungsübungen...

Merke: Jede Turnübung ist nur von Nutzen für Sie, wenn Sie sie selber so häufig wie möglich durchführen!

Kräftigungsübungen



richtig



falsch

Fussheber

Prinzip

Fussheben (evtl. gegen Widerstand) ohne dabei die Zehenstrecker zu brauchen

– 20 bis 30 Wiederholungen pro Fuss

Zeitaufwand: 2 Minuten



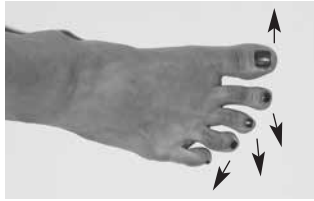
Wadenmuskulatur

Prinzip

– sobald Sie beidbeinig problemlos auf die Zehenspitzen stehen können, versuchen Sie es einbeinig

– machen Sie möglichst viele Wiederholungen und führen Sie anschliessend die Dehnungsübungen für die Wadenmuskulatur durch

Zeitaufwand: 2 Minuten



Kleine Fussmuskeln

Zehen spreizen

– diese Übung wird Ihnen nicht beim ersten Mal gelingen, haben Sie Geduld!



Zehen beugen

Stabilisierung des Fusses

– durch Kräftigung des Grosszehenbeugers



Kräftigungsübungen



Fettkörpermassage



Massage der Fusssohlen

Fast immer wohltuend wirken sich warme oder kalte Fussbäder aus, diese können durch warme / heisse oder kühle / kalte Wickel ergänzt werden, sowie alle Arten von Massagen.

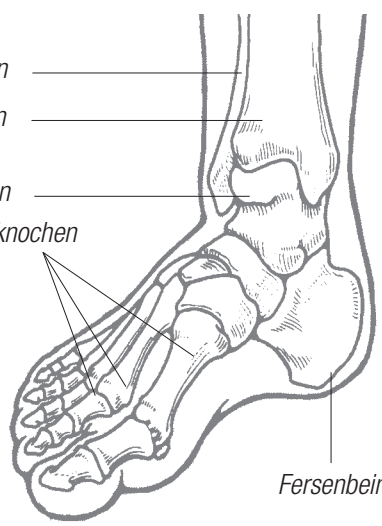


Wadenbein

Schienbein

Sprungbein

Mittelfusssknochen



Fersenbein

Der Plan

Ausfahrt Neufeld: Richtung Zentrum/Interlaken, über die Lorrainebrücke, weiter Richtung Interlaken. In der Viktoriastrasse an der Bushaltestelle «Salem» rechts abbiegen.

Ausfahrt Wankdorf: Richtung Interlaken, vorbei an der BEA, an der Kreuzung Viktoriastrasse rechts, dann zweite Abzweigung links.

Öffentliche Verkehrsmittel: Buslinie 10 vom Bahnhof Richtung Ostermundigen bis Haltestelle Salem oder Tram Nr. 9 bis Viktoriaplatz, dann zu Fuss. Parkplätze und Einstellhalle beim Spital vorhanden.

