

Liebe Damen, denken Sie hohe Absätze sind´s wert ?

Es ist nicht gerade das, was modebewusste Frauen über High Heels hören wollen.

Aber nach Aussage von Dr. Thull, führen Pumps nicht selten zu erheblichen Schmerzen, die durch eine häufige Knochendeformität auf der Rückseite der Ferse, "Pumps Beule" genannt, verursacht wird. Unbehandelt kann es zu schmerzhaften Schleimbeutelentzündungen oder Irritationen der Achillessehne kommen.

Die "Pumps Beule" findet sich häufig bei jungen Frauen, die fast jeden Tag hohe Absätze tragen", sagt Dr. Thull. Er ist Mitglied des American College Of Foot And Ankle Surgery (ACFAS).

"Die starre Fersenkappe eines hochhackigen Schuhs kann Druck erzeugen, die den Fersenknochen beim Gehen reizt", sagt Dr. Thull

Auch gemäß der ACFAS-Website für Verbraucher, www.FootHealthFacts.org ist die Beule oder knöchernen Vorsprung eine erbliche Fehlstellung, die durch ständige lokale Reizung im Schuh Entzündungen der Achillessehne oder Schleimbeutel verursachen kann. Frauen mit einem sogenannten „hohen Spann“ oder verkürzten Achillessehnen sind besonders anfällig dafür, wenn sie auf hohen Absätzen laufen.

Der medizinische Ausdruck für die Erkrankung ist Haglundferse. Neben der sicht- und spürbaren Vorwölbung umfassen die Symptome Schmerzen, dort wo die Achillessehne an der Ferse befestigt ist, sowie Schwellungen im hinteren Teil der Ferse und Rötung in der Umgebung.

Bei den meisten Frauen können die Schmerzen und Entzündungen konservativ, z. B. durch Stoßwellentherapie, Dehnübungen und Medikamente reduziert werden. Dies gilt jedoch nicht für den knöchernen Vorsprung an sich. Dr. Thull sagt, daß Kälteanwendung Schwellungen reduziert und Dehnübungen helfen die Spannung in der Achillessehne zu lindern. Langfristig ist es am besten -wenn möglich- High Heels zu vermeiden.

"Wenn die Kleiderordnung High Heels erfordert, rate ich meinen weiblichen Patienten Fersenpolster zu versuchen um damit den Druck auf die Ferse zu verringern", sagt Dr. Thull. "Oder, ich empfehle ihnen geeignete Schuhe zu tragen, die weiche Fersenkappen haben oder hinten offen sind."

Frauen mit Fußschmerzen können jederzeit Kontakt mit dem Fußzentrum aufnehmen.

Für weitere Informationen über die "Pumps Beule" und andere Fußkrankungen besuchen sie www.FootHealthFacts.org.