

# Was tun, wenn der Fuß schmerzt?

Antworten vom Fußchirurgen Dr. Janusz Pieczykolan, Gründer des Fußzentrums Köln

*Sport, Wandern oder der schnelle Gang zum Supermarkt – die täglichen Dinge des Lebens werden zum Problem, wenn durch Fußschmerzen jeder Gang zur Qual wird. Oftmals zentriert sich der Schmerz auf den Vorfuß, direkt unterhalb der Zehen: Man spricht in solchen Fällen von einer Metatarsalgie.*

**Dr. Pieczykolan: Metatarsalgie – ein schwieriges Wort für den Patienten, der diese Diagnose erhält. Ist die Therapie ähnlich kompliziert?**

Dr. Pieczykolan: Tatsächlich ist die Behandlung nicht ganz einfach, was allein durch die Vielzahl der möglichen Behandlungsmethoden deutlich wird. Aber vorweg: Die Metatarsalgie bezeichnet erst einmal nichts anderes als einen Vorfußschmerz, also ein Schmerz, der sich an den Metatarsalen, den Mittelfußknochen, abspielt. Man kann also sagen, dass der Vorfußschmerz zunächst nur eine Bündelbezeichnung verschiedener Symptome ist, denen jedoch gemein ist, dass es sich um eine fehlerhafte Lastverteilung der Mittelfußköpfe handelt. Dabei können die Schmerzen durch zu lange Mittelfußknochen hervorgerufen werden, die eine Zunahme der Belastung der Mittelfußköpfe bewirken, ebenso wie durch einen Kapselriss an einem der Metatarsalgelenke. Welche Ursache die Schmerzen tatsächlich haben, das zeigt erst die gründliche Diagnostik. Im Fußzentrum Köln bedeutet das als Erstes ein ausführliches Patientengespräch, dem Röntgen- und/oder MRT-Aufnahmen sowie eine genaue Vermessung der Fußstatik, die sogenannte Pedobarographie, folgen, die uns ein genaueres Bild der Erkrankung zeigen. Stellen wir fest, dass die statischen Veränderungen der Metatarsalen noch recht gering sind, entwickeln wir zunächst einen auf den Patienten zugeschnittenen, konservativen Behandlungsplan, der z. B. Einlagen, Fußgymnastik und falls nötig eine Gewichtsreduktion beinhaltet. Die

Einnahme von entzündungshemmenden Schmerzmitteln und Cortisoninjektionen ist hingegen nur für eine gewisse Zeit zu empfehlen, da sie die Schmerzen zwar abklingen lassen, jedoch in der Regel nur eine kurzfristige Lösung darstellen, denn das Problem der mechanischen Beanspruchung an sich wird ja nicht gelöst.

**Wie stellen sich die Schmerzen zumeist dar und wer ist betroffen?**

Dr. Pieczykolan: Viele Patienten klagen über brennende Schmerzen am Ballen, direkt unterhalb der Zehen. Meist trifft es den zweiten, dritten und/oder vierten Mittelfußknochen, manchmal tritt der Schmerz auch nur am ersten Mittelfußknochen in der Nähe der großen Zehe auf. In diesen Fällen ist eine sehr genaue Abgrenzung zum Hallux valgus geboten, an den viele Patienten bei Schmerzen in diesem Bereich häufig zuerst denken. Eine Metatarsalgie trifft oft Sportler, Läufer, Basketballspieler usw., die ihre Füße stärker als der Durchschnittsmensch belasten. Vielfach suchen uns jedoch auch Frauen auf, die Tag für Tag in hohen Absätzen laufen – ideale Bedingungen, um

Fußschmerzen zu erwerben. Ich empfehle ihnen lieber flache Schuhe zu tragen, die im vorderen Fußraum genügend Platz für die Zehen bieten. In vielen Fällen reicht dies schon aus, um die Schmerzen zum Abklingen zu bringen und auch für die Zukunft zu vermeiden.

**Was genau verursacht die Schmerzen?**

Dr. Pieczykolan: Es gibt verschiedene Erkrankungen, die eine Metatarsalgie nach sich ziehen können. So können statische Probleme der Zehenköpfe für eine Dysbalance des gesamten Fußes sorgen, durch die z. B. das Quergewölbe des Fußes abflacht und sich ein Spreizfuß bildet. In diesen Fällen kann man mit Einlagen korrigierend eingreifen. Schwieriger ist es, wenn ein Neurom, auch Morton-Neuralgie genannt, für die Schmerzen verantwortlich ist. Kommt es zu Irritationen und Entzündungen entlang des Nerven, kann es zu bindegewebsartigen Wucherungen – dem Neurom – kommen, die den Nerv zusätzlich einengen. Betroffen ist häufig ein schmaler Nerv, der im Fußballen zwischen den Mittelfußknochen verläuft und



## Füße in guten Händen

„Die Zusammenarbeit mit den Patienten liegt uns im Fußzentrum Köln sehr am Herzen. Denn nur wenn ein gemeinsames Ziel gesteckt werden kann, dessen Erreichen auch aus medizinischer Sicht möglich ist, werden die Patienten nach der Behandlung zufrieden nach Hause gehen.“





sich im dritten und vierten Zeh verzweigt. Auslöser für eine Morton-Neuralgie können Verletzungen, Fußfehlstellungen und wiederum falsche Schuhe sein – auch hier sollte das Schuhwerk bei starken Beschwerden konsequent gewechselt werden. Neben der konservativen Behandlung, wie z. B. Einlagen und Injektionen, kann die chirurgische Entfernung des Gewebes notwendig werden. Dies geschieht unter Anästhesie und einer sogenannten Blutleere, damit das Operationsfeld gut einsehbar ist. Es gibt zwei verschiedene Zugänge, über die das Neurom entfernt werden kann: Über die Fußsohle oder über den Fußrücken. Bei beiden Verfahrensweisen werden nur sehr kleine Schnitte gesetzt, circa drei bis vier Zentimeter, um den Nerv freizulegen. Die gesamte Operation dauert gerade einmal eine halbe Stunde. In der Regel trägt der Patient noch für rund drei Wochen einen Vorfußentlastungsschuh, denn das Wichtigste ist, dass die Narben gut heilen und das braucht eben seine Zeit. Auch nach der Operation stehen wir natürlich weiterhin als Ansprechpartner für die Patienten zur Verfügung, um einen optimalen Abschluss der Behandlung zu gewährleisten.

## Zu welchen Folgen kann es kommen, wenn eine Metatarsalgie nicht rechtzeitig behandelt wird?

Dr. Pieczykolan: Häufig findet sich im Rahmen der Metatarsalgie eine geringe Anhebung des ersten Mittelfußknochens gegenüber dem Nachbarknochen, eine sogenannte Elevation. Dies bewirkt ein Absinken des restlichen Fußes, wodurch der Vorfuß stärker belastet wird. Unbehandelt kann sich unter Umständen eine Hammerzehenformität entwickeln, bei der sich das Endgelenk des Zehs so beugt, dass er wie ein Hammer nach unten zeigt. Für diese Patienten wird es dann fast unmöglich, bequemes Schuhwerk zu finden, da der Zehenrücken immer gegen die Oberseite des Schuhs stößt und sich die Zehenspitzen gegen die Schuhsohle drücken. Bei schweren Fällen bleibt dann nur noch der Weg, eine Operation durchzuführen, durch welche der erste Mittelfußknochen wieder in die ursprüngliche Position gebracht und fest fixiert wird (sogenannte Lapidus-Arthrodesse). Dabei wird ein überbewegliches Fußwurzelgelenk mit einer kleinen Titanplatte stabilisiert. Der Hammerzeh wird häufig ebenfalls operativ korrigiert, in dem die Kapseln der Zehengelenke durchtrennt, die verkürzten Sehnen verlängert und die Zehen wieder anatomisch korrekt ausgerichtet werden. Eine weitere Möglichkeit ist die Operation nach Weil, bei der ebenfalls das Gelenk erhalten und neu positioniert wird. Hierbei können zur Fixierung kleine Schrauben verwendet werden, die die Patienten aber im Normalfall nicht weiter stören und im Knochen verbleiben können.



nen. Der Patient kann bereits am zweiten bis dritten Tag mit dem Vorfußentlastungsschuh den Fuß voll belasten. Dieser muss für etwa vier Wochen, manchmal auch länger, getragen werden.

Herr Dr. Pieczykolan, herzlichen Dank für das Gespräch!

## Weitere Informationen

Service Center: 0221 - 36 90 02  
[info@fusszentrum-koeln.de](mailto:info@fusszentrum-koeln.de)