

INTERVIEW

## 90 Prozent der Damenschuhe sind zu eng

Von Christina Horn, 25.01.10, 21:03h

**Probleme entstehen oft aus dem nebensächlichen Umgang mit Füßen. Dr. med. Janusz Pieczykolan ist Orthopäde und Fußchirurg. Er gründete und leitet das Arthros Institut in Köln.**

*Herr Pieczykolan, wie lassen sich Fußprobleme vermeiden?*

JANUSZ PIECZYKOLAN Schon als junger Mensch sollte man sich angewöhnen, viel barfuß zu gehen und regelmäßig Fußgymnastik zu machen, etwa häufig den Zehenspitzenstand zu üben. Was jeder tun kann, ist, seine Füße bewusster wahrzunehmen. Mit ihnen vielleicht zu Hause mal eine Zeitung aufheben oder einfach spüren lernen, dass auch der Fuß ein Gefühlsorgan ist.

*Vielen sind eher die schicken Schuhe wichtig. Wie schädlich sind hohe Absätze wirklich?*

PIECZYKOLAN Eine neue Studie besagt, dass hohe Hacken gar nicht so schlimm sind wie ihr Ruf. Sicher, sie beschleunigen Fußprobleme, aber sie sind nicht die alleinige Ursache. Viel schwerwiegender sind zu enge Schuhe. Rund 90 Prozent aller Frauenschuhe sind für die Anatomie des Fußes zu schmal geschnitten. Das ist heute eben das gängige Modediktat. Leider.

*Was halten Sie als Fußchirurg von Bewegungstherapien wie der Spiraldynamik?*

PIECZYKOLAN Grundsätzlich sehr viel. Die Spiraldynamik ist ein intelligentes Bewegungskonzept, eine Weiterentwicklung der manuellen Therapie. Durch die Übungen mit den gegenläufigen Drehbewegungen können Haltungskorrekturen erreicht und Verspannungen gelöst werden.

*Können die Übungen eine Operation ersetzen?*

PIECZYKOLAN Nicht immer. Wenn die Gelenke etwa bereits stark unter Arthrose leiden, muss operiert werden. Wer jedoch erst Fußprobleme im Frühstadium hat, kann durch regelmäßige Spiraldynamik-Übungen Spätfolgen vermeiden.

*Helfen die Übungen gegen den Schiefstand der großen Zehe, den weit verbreiteten Hallux valgus?*

PIECZYKOLAN Eher nicht. Ich habe von leichten Deformitätsrückgängen in Einzelfällen gehört, aber wenn die Füße schon stark verformt sind, hilft meistens nur noch die Operation. Allerdings kann Spiraldynamik bei noch leichten Beschwerden eine gute Alternative zur OP sein. Patienten sollten von dem Bewegungskonzept aber keine Wunder erwarten.

*In wie vielen Fällen kann die Bewegungstherapie helfen?*

PIECZYKOLAN Inzwischen verordne ich bereits etwa jedem zweiten Patienten Spiraldynamik. Operiert wird bei uns nur noch etwa jeder zehnte Patient.

<http://www.ksta.de/jks/artikel.jsp?id=1262688321487>

Copyright 2009 Kölner Stadt-Anzeiger. Alle Rechte vorbehalten.