



Rund 400 Interessierte begrüßte Bernd Overwien in der Abendsprechstunde zum Thema „Gesunde Füße“ im Bürgerhaus Süd in Recklinghausen. Weil der große Vortragssaal aus allen Nähten platzte und einige Besucher enttäuscht wieder gehen mussten, wird die Veranstaltung in Kürze wiederholt. Den Termin werden wir auf der Seite „Aus der Region“ frühzeitig ankündigen! —FOTOS: THOMAS NOWACZYK (5)

Mit gesunden Füßen im Leben stehen

Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER und des Elisabeth-Krankenhauses war sprichwörtlich der Renner

VON INA RETKOWITZ

RECKLINGHAUSEN. Ein Königreich für einen Parkplatz und noch eines für einen Sitzplatz: So gut frequentiert war am Montag die Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER zusammen mit dem Elisabeth Krankenhaus im Bürgerhaus Süd rund um das Thema gesunde Füße.

Um im Bild zu bleiben: „Füße sind offensichtlich der Renner“, so Bernd Overwien, stellvertretender Chefredakteur und Moderator des Abends. Kein Wunder, denn Fußweh tritt ebenso häufig auf wie Zahnschmerzen und ist mindestens genauso unangenehm.

Hartnäckige Pilze mit Creme abtöten

Zum breit gefächerten Top-Thema „entzündeter Fuß“, referierte denn auch Dr. med. Wolfgang Schulte, Chefarzt für Innere Medizin am Elisabeth Krankenhaus. Häufigste Ursache: Fußpilz. Der ist erkennbar an extremen Rötungen an den Zehen und kann über Hautschüppchen von Mensch zu Mensch übertra-

gen werden. Die Sporen halten sich hartnäckig auf Handtüchern und Badematten und können dort wochenlang überleben. Unangenehm wird es, wenn vor allem die Zehenzwischenräume jucken und nassen. Die Haut weicht dann auf und öffnet so Bakterien Tür und Tor. Einmal eingedrungen können sie sich ausbreiten und sogar bis zu den Leisten oder Achseln wandern.

Wirksam gegen Fußpilz sind in der Regel Cremes oder Sprays, die zweimal täglich eine Woche lang angewendet werden. Anders bei Nagelpilz – einer Verdickung gelblich-bräunlich werdender Nagelplatten, die schnell brüchig werden. Weil Nagelpilz eine ständige Infektionsquelle ist, helfen laut Schulte hier nur spezielle Nagellacke. Und der Nagel muss so weit wie möglich weggeschnitten werden.

Eine völlig andere Ursache für entzündete Füße können dagegen Bakterien (Streptokokken) sein, die die so genannte Wundrose hervorrufen. Die Symptome gleichen einer Grippe und beginnen meistens mit Fieber. Behandelt wird mit Penicillin. „Der Kreis schließt sich also“, so Schulte, denn Penicillin wird aus Pilzen gewonnen.

Dritte häufige Ursache für



Dr. med. Wolfgang Schulte sprach über das komplexe Thema der entzündeten Füße.

entzündete Füße sind Kristalle. In diesem Fall: Harnsäurekristalle, die sich im Gelenk ablagern und einen akuten Gichtanfall auslösen. Die Ent-

zündung sitzt dabei oftmals im großen Zeh und ist besonders schmerzhaft. Hauptmedikament, um den Harnsäurespiegel zu senken: Allopuri-

nol. Auch Rheumatabletten und Schmerzmittel wie Diclophenac oder einige Tage lang die Einnahme von Kortison helfen.

Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, gibt Schulte eine Reihe guter Tipps: Füße sollten stets gut abgetrocknet werden – vor allem in den Zehenzwischenräumen. Tragen Sie Baumwollsocken statt Nylon und weite Schuhe aus möglichst luftdurchlässigem Material.

Neue Schuhe erst gegen Abend kaufen!

In öffentlichen Bädern und in Hotels rät der Internist zu Badeschlappen. Sein weiterer Appell: „Vermeiden Sie Verletzungen, laufen Sie nicht barfuß und achten Sie auf Ihre Füße.“ Schuhe sollte man nachmittags oder abends kaufen, wenn die Füße leicht geschwollen sind. Neues Schuhwerk sollte zudem in den ersten Tagen nicht länger als zehn Minuten getragen werden. Und Fußbäder sollten maximal 37 Grad heiß sein. Dann klappt es garantiert mit dem gesunden Fuß.

INFO Weil die Veranstaltung so hohen Zuspruch fand, dass einige Besucher wieder gehen mussten, wiederholt das Elisabeth Krankenhaus die Vortragsreihe zum Thema Füße in den nächsten Wochen.



Dr. med. Bernhard Neuhaus, niedergelassener Orthopäde.

Das Einmaleins der Orthopädie

So wie die Inspektion Ihres Autos in der Werkstatt, sollten Sie regelmäßig Ihr eigenes Fahrwerk – Ihre Füße – checken lassen. Auch ohne Kilometerzähler, der Sie an daran erinnert. Warum das so wichtig ist, weiß Dr. Bernhard Neuhaus, niedergelassener Orthopäde:

- ◆ **120.000 Kilometer**, also drei Mal um den Erdball, laufen die Füße innerhalb eines Lebens.
- ◆ **Nicht immer geht das schmerzfrei.** Kinder leiden häufig unter Blasen und Warzen, junge Erwachsene unter Zehfunktionsstörungen und Ältere vorrangig unter Durchblutungsstörungen und Diabetes.
- ◆ **26 Knochen**, 33 Gelenke, 100 Sehnen und Bänder muss der menschliche Fuß im Gleichgewicht halten. Er muss Unebenheiten erkennen und mit Korrekturbewegungen ausgleichen sowie unser Gehirn über warm/kalt, spitz/stumpf informieren.
- ◆ **Fehlstellungen** wie ein Knick-Senk-Fuß können zur schmerzhaften Arthrose führen. Die Diagnose stellt der Arzt per Druckanalyse, Laufanalyse und der Überprüfung des Abrollverhaltens und der Knie- und Beckenstellung.
- ◆ **Abhilfe schaffen bei Kindern** gymnastische Übungen und Einlagen, aber auch über Schuhzurichtungen.
- ◆ **Ein Klumpfuß** kann heute mittels Gipskorrektur gerichtet werden. Nur selten ist eine OP nötig. Anschließend helfen Schienen und Einlagen.
- ◆ **Bei Erwachsenen** helfen Krankengymnastik, Fußsohlenreflex-Massagen, Schuhzurichtungen, Einlagen und bei erheblichen Deformierungen orthopädische Schuhe.
- ◆ **Vorfußkrankungen** wie Halux valgus oder Halux rigidus können nach Behandlung mit Gips-schienen und Verband-schuhen ruhig gestellt werden.
- ◆ **Kontakt:** Orthopädisch Neurochirurgisches Zentrum, ☎ 02361/30 23 80.

IM BLICKPUNKT

Amputationen vermeiden

Dr. Michael Pillny sprach über die Risiken des Diabetischen Fußes

DIABETES. (ire) Die Rate der Fußamputationen bei über 64-jährigen Nicht-Diabetikern liegt bei 9,9. Die von gleichaltrigen Diabetikern bei 101,4. Eine alarmierende Statistik. So alarmierend, dass Dr. med. Michael Pillny, Chefarzt für Gefäßchirurgie am Elisabeth Krankenhaus, das Thema Diabetischer Fuß in den Mittelpunkt der Abendsprechstunde rückte. Seine Devise: „Beschwerden nicht einfach lindern, sondern Extremitäten erhalten.“ Denn Diabetiker haben häufig nicht einfach nur schlecht durchblutete Füße mit weniger Empfindungen.



Dr. med. Michael Pillny sprach über Diabetische Füße.

Schlimmstenfalls kann der Fuß absterben. In jedem Fall aber steigert ein diabetischer Fuß das Risiko für lang anhaltenden, schlecht einstellbaren hohen Blutzucker. Zudem nimmt die Elastizität der Haut ab. Keime können eindringen und Geschwüre verursachen.

Krallenzehen oder andere Fußfehlstellungen an neuralgischen Punkten sind ebenfalls unangenehme Begleiterscheinungen. Diese fangen schon im Kleinen an: Bei Diabetikern sind die peripheren Nerven oft so gestört, dass sie nichts fühlen. Pillny: „Sie können durch Scherben oder glühende Kohle laufen und merken nichts.“ Ein Vorteil?

Gewiss nicht, denn Betroffene spüren so auch nicht, wenn Schuhe zu eng sitzen oder die Füße Unebenheiten im Boden ausgleichen und abfedern müssen – einfach, weil die Sensibilität abhand gekommen ist.

Spiegel hilft, Sohlen zu inspizieren

Gerade Diabetiker sollten deshalb Wert auf die tägliche Fußhygiene und das Einstellen ihres Blutzuckers legen. Und ihre Füße täglich von unten begutachten, denn an den Fußsohlen bilden sich Geschwüre. Wenn der Rücken schmerzt, kann ein Taschenspiegel helfen. Einen guten Arzt erkennen Patienten laut Pillny übrigens auch daran, dass er die Fußsohlen jedes Mal inspiziert.

Zu den Behandlungsmöglichkeiten beim Diabetischen Fuß zählen Antibiotika ebenso wie Kathetermethoden, mit denen Gefäß-Engstellen beseitigt werden oder komplizierte Gefäß-Bypässe, um den Stopp des Blutflusses zu überbrücken und so die Amputation zu vermeiden.

INFO Die Gefäßchirurgie im Elisabeth Krankenhaus: ☎ 02361/601-254.

Wenn die Nerven verrückt spielen

Neurologischer Aspekt bei schmerzenden Füßen

NERVEN. (ire) „Warum hat man nach einer durchzechten Nacht Kopfweh? – Weil man dann in Socken schläft. Das ist eine Sockenallergie.“ Dr. med. Thomas Günnewig, Chefarzt für Geriatrie/Neurologie im Elisabeth Krankenhaus, verstand es, bei der Abendsprechstunde ein ernstes Thema locker aufzubereiten. Sein Spezialgebiet: Schmerzende Füße – sind es die Nerven?

Wenn dem so ist, können Engpasssyndrome die Ursache sein. Die Beschwerden sind meistens einseitig; Schmerzen treten an der Fußsohle und zwischen dem dritten und vierten Zeh auf, weil sich dort Nervenknotten bilden. Diese müssen entfernt werden. Auch taube Stellen – meistens nicht größer als ein Zehn-Cent-Stück – zwischen dem ersten und zweiten Zeh, die anfänglich nur bei Belastung schmerzen, zählen zu diesen Engpassyndromen.

Die richtige Diagnose ist wichtig

Hervorgehoben werden sie durch viel Sport, enge Schuhe oder Schuhe mit hohen Absätzen. Abhilfe schaffen entzündungshemmendes Kortison und eine entsprechende Schuhwerk-Beratung. Mitun-



Dr. med. Thomas Günnewig traf pointiert „den Nerv“.

ter müsse der Nerv operativ entfernt werden, so Günnewig. In jedem Fall hilft die operative Dekompression bei der Hälfte aller Betroffenen gegen das sog. hintere Tarsaltunnelsystem, also gegen einseitige Schmerzen an der Fußsohle mit Taubheitsgefühl im vorderen Fußbereich.

Wattegefühl, Ameisenkrabbeln, brennender Dauerschmerz, Stechen wie bei Gürtelrose: Um die richtige Diagnose überhaupt erst einmal stellen zu können, untersucht der Arzt mit einer Stimmgabel und manchmal auch elektrischen Messungen die Nervenbahnen in den Füßen. Und kann dann, je nach Ursache, Nerven wirksame Schmerz-

mittel wie Depressionsmittel oder Opiate verschreiben. Günnewig: „Entgegen der Vorurteile machen sie nicht abhängig.“ Bei Diabetikern kann eine Infusionskur gegen Taubheitsgefühle helfen.

Weiteres Problem kann das Restless legs-Syndrom sein, bei dem die Beine vor allem nachts im Ruhezustand schmerzen. Blutarmut, Eisen- und Vitaminmangel aber auch Vererbung können hier ursächlich sein. Die Diagnose wird per Blutuntersuchung gestellt. Therapiert wird u. a. mit Parkinson- oder Epilepsie-Medikamenten.

INFO Geriatrie/Neurologie: ☎ 02361/601-286