

Wo drückt denn der Schuh?

PHYSIOTHERAPIE Hallux frühzeitig erkennen und therapieren oder vorbeugen

VON CARSTEN SEEBECK

Wenn jemandem redensartig der Schuh drückt, dann befindet er sich in einer unangenehmen Lage.

Vergleichen Sie die stoßabsorbierende Fähigkeit des Fußes mit den Stoßdämpfern eines Autos. Wenn beim Auto die Stoßdämpfer defekt sind, kann das zu erheblichen Schäden am Auto bis hin zu gefährlichen Situationen im Straßenverkehr führen. Beim Fuß kann dieser Verlust der Stoßabsorbierung zu erheblichen Schmerzen im ganzen Körper führen. Denn unsere im Verhältnis zum Körper kleinen Füße tragen das ganze Körpergewicht in jeglicher Situation und Belastung. Und der Hallux valgus kann einem das bewegte Leben schwer machen.

Der Ballenzeh oder im Lateinischen „Hallux valgus“ genannt ist eine Fehlstellung der großen Zehe, die durch eine Abweichung nach außen und einer Innendrehung der Großzehe gekennzeichnet ist. Die Spitze der Großzehe zeigt also zu den Nachbarzehen. Dadurch drückt der Kopf des Mittelfußknochens deutlich sichtbar von innen gegen die Haut und verdickt damit den Großzehballen (daher auch Ballenzeh).

Die Ursachen für solch einen „Hallux“ sind vielfältig:

- Er kann angeboren sein.
 - Er kann durch einen in Fehlstellung verheilenden Knochenbruch am Fuß entstehen.
 - Er kann durch entzündliche Gelenkveränderungen entstehen.
- Der wichtigste und bedeu-



Carsten Seebeck, Physiotherapeut und Sporttherapeut

BILD: JOHANNES BICHMANN

tendste Faktor eines Hallux valgus ist jedoch jahrelanges Tragen zu enger Schuhe vor allem mit zu hohem Absatz. Man kann sich vorstellen, dass die engen Schuhe die Zehen im vorderen Schuhbereich zusammendrücken und durch den Druck, der noch zusätzlich durch den Zehenstand zustande kommt, es zu einer Achsabweichung an der Großzehe kommt. Im weiteren Verlauf ändert die Muskulatur dann ihre Zugrichtung und die Haltebänder verlieren ihre Stabilität. Durch diese statische Veränderung wird die Großzehe immer weiter fußsohlenwärts und einwärts gedreht.

Neben dem veränderten Erscheinungsbild des Fußes verursacht der Hallux valgus oft im ersten Moment keine weiteren Symptome – die Zehenfehlstellung wird also häufig als rein kosmetischer Natur abgehandelt. Bereitet sie allerdings doch Beschwerden, dann beginnen sie meistens an der Großzehnbasis. Es können Entzündungen, Schwellungen und Schleim-

beutelentzündungen am Zeh entstehen. Die weitere Zukunft eines unbehandelten Hallux valgus kann unterschiedlich aussehen. Um nochmal auf den Vergleich zum Auto zurückzukommen: Wenn die stoßdämpfende Wirkung nachlässt oder völlig verloren geht, können z.B. Rücken- und Schulter- sowie

Kopfschmerzen uvm. entstehen.

Therapie

Um einen Hallux valgus zu therapieren, ist im Frühstadium die konservative Therapie am wirkungsvollsten. Eine Operation ist nötig, um den Hallux zu heilen. Damit es aber nicht soweit kommt, sollte man frühzeitig mit der Physiotherapie beginnen. Die spezialisierten Therapeuten können aufgrund ihrer Erfahrung z.B. durch ein spezielles Fußmuskeltraining und manuelle Techniken die Schmerzen und die drohende Fußdeformität sowie weitere Beschwerden reduzieren. Leider zeigt die Praxis, dass die überwiegend weiblichen Patienten häufig zu spät kommen, um die Fußdeformitäten noch zu verhindern. Daher ist es sinnvoll, frühzeitig zu reagieren, damit schon kleinere und weit verbreitete Fußdeformitäten rechtzeitig behandelt werden können.



BILD: ALESSANDRO GRANDINI/FOTOLIA

BUCHTIPP

Rückenschmerzen: Volkskrankheit Nummer eins

Nach Auskunft der DAK leiden mittlerweile 75 Prozent der Arbeitnehmer regelmäßig unter ihnen – jeder siebte sogar chronisch. Viele Betroffene sehen Schmerzmittel oder eine Operation als einzigen Ausweg. Doch beides ist oft unnötig, da Rückenschmerzen in neun von zehn Fällen keine körperliche Ursache in Form einer Schädigung, also keine Diagnose haben. Die Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht zeigen in ihrem neuesten Buch „Deutschland hat Rücken“, dass die Schmerzen meist auf natürliche Weise von den Betroffenen selbst mit einfachen Mitteln „geheilt“ werden können. Die Bestsellerautoren erklären und zeigen logisch und nachvollziehbar, wie Rückenschmerzen gestoppt werden können.

Zugspannung normalisieren

Die meisten der unspezifischen Rückenschmerzen ohne Diagnose, aber auch viele der spezifischen, bei denen Schädigungen an der Wirbelsäule vorliegen, haben eine gemeinsame Ursache: Eine viel zu hohe Zugspannung der Muskeln und Faszien, die sich die Betroffenen unwissentlich selbst „antrainiert“ haben. Durch das Normalisieren dieser Spannungen kann ein Großteil der Rückenschmerzen auf natürliche Weise dauerhaft beseitigt werden und Schädigungen sowie Entzündungen abheilen.

Hilfe zur Selbsthilfe

In ihrem spannend und mit „Herzblut“ geschriebenen aufschlussreichen Buch räumen die Autoren mit den vielen herrschenden Irrtümern im Zusammenhang mit Rückenschmerzen auf. Sie zeigen, wie diese Schmerzen entstehen und wie man sich aktiv davon befreien kann. Dazu lernt der Leser nach und nach die richtigen Übungen und Verhaltensweisen für so gut wie jeden körperlichen Schmerz im Bereich des Rückens kennen. Die Autoren erklären nicht nur, wie unser Rücken eigentlich funktioniert, sondern auch, wie wir selbst dafür sorgen können, dass erst gar keine Schmerzen oder Schädigungen an der Wirbelsäule entstehen.

Theorie und Praxis verstehen

„Deutschland hat Rücken“ vermittelt, wie vor allem unsere Alltagsbewegung aber auch Lebensgewohnheiten unseren Rücken formen. Die Autoren geben Aufschluss darüber, welche Rolle die richtige Ernährung spielt und ob chirurgische Eingriffe an Rücken und Wirbelsäule sinnvoll sind. Dazu geht das Buch auf die allgemeine Erwartungshaltung der Patienten ein und zeigt anschaulich, welchen Zweck die Operationen erfüllen und welche Gefahren lauern. Im praktischen Teil des Buches erwarten den Leser bebilderte Übungen, die zu Hause leicht selbst ausgeführt werden können. Zusätzlich finden sich auch Varianten für Leser, die die Übungen auch mit starken Bewegungseinschränkungen oder einem schlechten körperlichen Zustand so ausführen können, dass sie ihre Wirkung entfalten. In einem Bonusteil veröffentlichen die Autoren erstmalig die so genannte Light-Osteopressur, mit denen sich Betroffene selbst mit Druckpunkten behandeln können.

➔ @ www.liebscher-bracht.com



Roland Liebscher-Bracht | Dr. med. Petra Bracht: Deutschland hat Rücken, Mosaik Verlag (8.10.2018), 13,99 €, BILD: MENTOR VERLAG

PSYCHOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Jürgen Wiese - Heilpraktiker für Psychotherapie	Lösungsorientierte Beratung, kontemplative Therapie, Walk & Talk Therapie	Milchstr. 3 26919 Brake	04480 / 9195830	www.juergenwiese.de info@juergenwiese.de
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz	Wenn die Seele Hilfe braucht! Dipl.-Päd. Norbert Raasch, Heilpraktiker für Psychotherapie	Hauptstraße 129 26188 Edewecht	04486 / 923 99 01 0151 / 516 758 93	www.psychotherapie-raasch-weserems.de info@psychotherapie-raasch-weserems.de
Karin Hinkelmann Heilpraktikerin Psychotherapie, kogn. Verhaltenstherapeutin	Hypnosetherapeutin, Gesprächstherapie bei: Ängsten, Depressionen psychosomatischen Problemen für Paare, Einzelpersonen, Kinder	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Praxis für analytische Hypnose Katrin Alwan Heilpraktikerin für Psychotherapie	Katrin Alwan Hypnosetherapeutin Hypnoanalytikerin Hypnose in der Psychotherapie	Heisterweg 3 26197 Huntlosen Kreyenstr. 35a 26127 Oldenburg	04487 - 920 501 0441 - 4081 335	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
Lisa Schnelten Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie	Hypnose, Gestalttherapie, Traumatherapie, EMDR, Entspannungskurse	Martin-Luther-Str. 63 26129 Oldenburg	0152-02680388	www.therapie-schnelten.de lisa.schnelten@gmx.de
Dopp, Thomas Heilpraktiker für Psychotherapie	Psychotherapie für Einzelpersonen, Paare, Familien; Persönlichkeitsentwicklung	Weskampstraße 28 26121 Oldenburg	0441/36131050 0441/350 98 39	www.thomas-dopp.de info@thomas-dopp.de
Dr. sc agr Brunken Heilpraktiker für Psychotherapie	Gestalt-psychotherapie (Einzel-, Paar-, Gruppentherapie, Supervision)	Am Stadtrand 82a 26127 Oldenburg	0171 1919177 oder 04458 909744 04458 909764 (Fax)	www.brunken-gestalttherapie.de hans-gerd.brunken@ewetel.net
Kerstin Kleber Heilpraktikerin für Psychotherapie	Humanistische Psychotherapie, systemische Therapie	Am Wüschemeer 42 26133 Oldenburg	0441 - 999 1228	www.praxis-kerstinkleber.de info@praxis-kerstinkleber.de

PGS - Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement und Suchtfragen	Friederike Sohn Dipl.-Päd, System. Familientherapeutin, HP - Psychotherapie	Ludwig-Erhard-Str. 7a 26131 Oldenburg	0441/ 7705953	www.praxis-gesundheit-sucht.de Praxis.Gesundheit.Sucht@t-online.de
Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Lebenskrisen, Ängste Psychosomatik Selbstvertrauen Burnout Fehlgeburt	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
„Raum für die Seele“ Ursula Golder HP-Psychotherapie Kinesiologin, Mediatorin	Lösungen finden! Ganzheitl. energet. Psychotherapie und Kinesiologie, Entspannung	Im Tulpengrund 1 26316 Varel	04451 / 80 96 01 oder 21 21	www.seelenraum-golder.de ursula.golder@t-online.de
Tanja Kruse Heilpraktikerin (Psychotherapie)	MET-Therapeutin®, MET®-Trauma-Therapeutin, Hypnose, Entspannungspäd., alle Altersstufen	Kuhlenstraße 35 26655 Westerstede	04403 – 62 70 79 04403 – 62 70 81	www.tanja-kruse.de info@tanja-kruse.de
Serpil Tümer, Traumatherapeutin nach Dr. Peter Levine SE Somatic Experiencing Demenzhilfe	Trauma Auflösung und Begleitung demenziell Erkrankter	Feldtange 18 B 26215 Wiefelstede	0441-18159328 0177-2157568	www.serpil-tuemer.de info@serpil-tuemer.de

AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtswestern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg Altenpflege, Krankenpflege und Betreuung	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

PHYSIOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Physiotherapie Seebeck & Schröder GbR	MT, Funkt. Orthopädie, Vojta, Bobath, Kiefergelenksbehandlung Lymphdrainage etc.	Hauptstraße 85 26131 Oldenburg	0441-98336614	www.seebeckundschroeder.de info@physio@web.de