

High Heels sind schick und sehen einfach klasse aus. Doch dem Fuß bereitet häufiges Laufen auf hohen Absätzen enormen Stress. Deformitäten und Schmerzen sind typische Folgen. Konsequente Druckentlastung beugt vor.

Hohe Hacken – schwere Last

Sie wirken elegant und anmutig, und verleihen ihrer Trägerin Größe und einen gewissen Sex-Appeal: High Heels stehen bei trend- und modebewussten Frauen hoch im Kurs. Viele stecken die Füße nicht nur zu besonderen Anlässen in hochhackige Schuhe, sondern tragen auch im Job und in der Freizeit regelmäßig hohe Absätze. Gut fürs Ego, aber äußerst schlecht für die Füße. „Schuhe mit Absätzen von über vier Zentimetern erfüllen die Anforderungen an eine physiologische Einbettung des Fußes nicht und führen oftmals zu gesundheitlichen Schäden“, sagt die Orthopädin und Sportmedizinerin Dr. Renate Wolansky. „Die Ferse steht in diesen Schuhen ständig in einer erhöhten Position, wodurch sich Unterschenkelmuskeln und Achillessehne verstärkt anspannen und verkürzen.“ Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Muskelfasern von Stöckelschuh-Liebhaberinnen um 13 Prozent kürzer sind und ihre Achillessehne deutlich dicker und unflexibler ist als bei Frauen, die „bequeme“ Schuhe bevorzugen. Und

nicht nur das: Auch einen Rückgang der Muskulatur (Muskelatrophie) kann die permanente Steilstellung im Schuh nach sich ziehen. Häufige Folge: Sobald die High Heels gegen flache Schuhe getauscht werden oder Stöckelschuh-Freundinnen barfuß laufen, kommt es zu Schmerzen am Fuß. „Spitze, enge und hohe Absatze führen zur Spitzfußstellung mit massiver dauerhafter Vorfußbelastung“, erklärt die Orthopädin. Die gesamte Körperlast liegt auf der Vorfußregion. Dabei rutschen die Zehen nach vorne und werden stark zusammengedrückt. Mögliche Folgen sind Fuß- und Zehendeformitäten, Durchblutungsstörungen sowie die beschriebenen Verkürzungen von Muskeln und Sehnen. Doch die Beschwerden beschränken sich nicht allein auf die Füße und Unterschenkel: Da der Körperschwerpunkt in hohen Schuhen nach vorn verlagert ist, wird die Neigung zu einem Hohlkreuz verstärkt, was wiederum Rückenschmerzen nach sich ziehen kann. Beschwerden in Knie- und Hüftgelenken können ebenfalls daraus resultieren.

Schick mit Folgen Die dauerhafte Fehlbelastung des Fußes durch extrem hohe Hacken kann unter anderem zu folgenden Vorfußproblemen führen: **Spreizfuß**: Diese Fußdeformation entsteht oftmals durch eine Schwäche von Muskeln und Bändern. Das vordere Quergewölbe sinkt ab, auf dem zweiten, dritten und vierten Mittelfußköpfchen entsteht eine erhöhte Druckbelastung. Durch die mechanische Überbelastung kann es in der Vorfußregion zu einer schmerzhaften verstärkten Hornhautbildung kommen, aber auch zu Schwielen und Hühneraugen. Eine Beugefehlstellung der Kleinzehe bereitet zusätzliche Probleme. **Hallux valgus**: Dieser auch als Ballenzeh bekannte Deformation geht oft ein Spreizfuß voraus. Typisch für den Hallux valgus ist,

GENIALE KONSTRUKTION

Auf den ersten Blick wirkt der menschliche Fuß eher unscheinbar. Doch bei genauerer Betrachtung wird klar, dass es sich dabei um ein geniales und hochkomplexes Bauwerk handelt. Mit seiner komplizierten Konstruktion trägt der Fuß entscheidend zur Stabilität unseres Bewegungsapparates bei. Dafür sorgen 26 Knochen (plus zwei Sesambeine), 33 Gelenke, 20 kurze und lange Fußmuskeln, über 100 Sehnen und Bänder, das innere und äußere Längsfuß- sowie das vordere Quergewölbe. Viele Gefäße versorgen die Füße. Ein besonders dichtes Netz aus Nervenenden sorgt für die außergewöhnliche Sensibilität der Füße. Erst das äußerst präzise Zusammenspiel unserer beiden Füße ermöglicht uns das Gehen und hält den Körper im Gleichgewicht.



dass die Großzehe im Grundgelenk nach außen abweicht und es an der Fußinnenseite zu einer deutlich sichtbaren Auswachsung des ersten Mittelfußknochens kommt. Zusätzlich bilden sich häufig auch Hammer- oder Krallenzehen oder eine Reiterzehe am fünften Zeh. Erhebliche Druckschmerzen beim Gehen, vor allem in festen Schuhen, und Schleimbeutelentzündungen gehören zu den quälenden Folgen. **Hammer- und Krallenzehen:** Diese beiden häufig vorkommenden Zehendeformitäten betreffen die zweite bis fünfte Zehe. Bei der Hammerzehe ist der verformte Zeh im Grundgelenk überstreckt und im Endgelenk stark gebeugt, so dass er erst nach oben und dann – wie ein Hammer – nach unten zeigt. Charakteristisch für die Krallenzehe

sind eine maximale Beugung im Zehenmittelgelenk und eine Überstreckung im Grundgelenk. Durch die Zehendeformitäten bilden sich schmerzhafte übermäßige Verhornungen und Hühneraugen am Zehenmittelgelenk und Zehenendglied. Ursache ist bei Frauen häufig eine Störung des Muskelgleichgewichts durch Fehlbelastung des Fußes und durch die Kompression der Zehen in High Heels. **Morton-Neuralgie:** Stöckelschuhe lösen aufgrund der mechanischen Überbelastung oft auch einen heftigen Mittelfußschmerz aus. Denn die Kompression bestimmter Nerven, die zwischen den Mittelfußknochen verlaufen, führt zu einer Neuralgie. Das wiederum hat die Bildung einer gutartigen Nervenverdickung zur Folge. Typisch für die Morton-Neuralgie sind

plötzlich auftretende elektrisierende Schmerzen in der Fußsohle und den Zehen. **Knick-Senkfuß:** Bei diesem Krankheitsbild weicht die Ferse nach außen ab. Das innere Längsfußgewölbe erscheint abgesenkt, das Kahnbein wölbt sich einwärts vor. Daraus resultieren Fußbeschwerden mit Ausstrahlung in die Knie- und Hüftgelenke, eine frühzeitige Ermüdung beim Gehen und eine Verminderung der allgemeinen Gehleistung. Fußfehlstellungen und -deformitäten können schließlich auch für schmerzhafte Arthrosen in den Fußgelenken verantwortlich sein.

Mehr Spielraum für die Füße

Die Auflistung macht klar: Frauen, die regelmäßig Stöckelschuhe tragen, strapazieren ihren Bewegungsapparat stark und setzen bei weitem ►

AKTION FIT FÜR DIE BERATUNG

► nicht nur die Fußgesundheit aufs Spiel. „Um Zehen- und Fußdeformitäten durch High Heels zu vermeiden, wird von Orthopäden ein bequemes und genügend breites Schuhwerk, möglichst aus luftdurchlässigem Leder, mit einer Absatzhöhe für Frauen bis maximal vier Zentimeter empfohlen“,

noch weiter verkürzen. Zudem wird der Körper wieder an eine normale Fußposition gewöhnt. „Darüber hinaus können verschiedene Dehnungsübungen den Bewegungsspielraum im Sprunggelenk wieder verbessern“, sagt Fußexperte Uwe Felau, Praxis für medizinische Fußpflege und diabetische Podologie in Greiz.

kensortiment (z. B. GEHWOL® Vorfußpolster G) gute Dienste. Raten Sie Ihren Kundinnen, bereits bei den ersten schmerzhaften Anzeichen zu diesen nützlichen Helfern zu greifen, um dem Vorfuß die ersehnte Entlastung zu gönnen, den Mittelfuß vor Reibung und Druck zu schützen und so Schlimmeres zu verhindern. Das Besondere: GEHWOL® Vorfußpolster G besteht aus hochwertigem Polymergel, einem elastischen Kunststoff, dessen Poren mit Flüssigkeit gefüllt sind. Aufgrund des besonderen Materials und der Art der Verarbeitung ist das Druckschutzpolster imstande, Druckspitzen aufzunehmen und dank seiner variablen Formbarkeit in alle Richtungen gleichmäßig vom Vorfuß wegzuleiten. Interessant zu wissen: Exklusiv für GEHWOL® und den deutschen Markt wird Polymergel in einem speziellen Spritzgussverfahren gefertigt. Das heißt, der Werkstoff wird in einem Stück in eine den anatomischen Dimensionen des Fußes exakt nachempfundene Form gegossen. Dadurch ist es zum Beispiel auch möglich, das Polster an den Druckspitzen gezielt zu verstärken und einen praktischen Zehenring zu integrieren. Er verhindert, dass das Polster beim Tragen verrutscht. Erläutern Sie Ihren Kunden im Beratungsgespräch, dass das GEHWOL® Vorfußpolster G abwaschbar und wiederverwendbar ist und sich durch seine besondere Hautverträglichkeit auszeichnet. Das haben dermatologische Prüfungen bestätigt. Mit Vorfußpolstern ist es möglich, die strapazierten Fußsohlen auf natürliche Weise zu entlasten und Schmerzen beim Gehen auf sanfte Weise zu lindern – ganz ohne Nebenwirkungen! ■

Andrea Neuen-Biesold,
Freie Journalistin

AUF DIE FÜSSE, FERTIG...LOS!

Fußgymnastik kräftigt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und sorgt für ein Plus an Beweglichkeit. Folgende Übungen sind nicht nur gut für Ihre Kunden, sondern auch für Sie:

- + Rollen: Mit leicht angezogenen Beinen auf den Boden setzen, Hände hinter dem Körper seitlich aufstützen. Jetzt einen mittelgroßen Ball langsam mit beiden Füßen hin und her rollen. Die Beine abwechselnd an den Körper heranziehen und wieder strecken. Übung 15 Mal wiederholen.
- + Greifen: Auf einen Stuhl setzen, Zehen wie eine Faust anziehen, kurz halten und wieder ausstrecken. Sechs Mal wiederholen. Anschließend ein Taschentuch auf den Boden legen, mit den Zehen aufheben und wieder fallen lassen. Je zehn Mal mit dem linken und dem rechten Fuß.
- + Kreisen: Auf die Zehenspitzen stellen und die Ferse abwechselnd ein paar Mal einwärts und ein paar Mal auswärts kreisen lassen. Dabei die Zehen immer fest am Boden halten. Dann auf die Fersen stellen und ebenso mit den Fußspitzen kreisen. Wer sich unsicher fühlt, kann die Übung auch im Sitzen machen.

rät Dr. Renate Wolansky. „Daraus ergibt sich eine physiologische Belastung der Ferse mit erwünschter Positionierung am Boden.“ Damit die Zehen im Stand ausreichend gestreckt werden können, sollte der Abstand zwischen längster Zehe und vorderer Schuhbegrenzung circa sieben Millimeter betragen. Frauen, die sich für Schuhe entscheiden, die alle diese Anforderungen erfüllen, können eine optimale Statik des Beines erreichen. Verständlicherweise möchten modebewusste Frauen Stiletto & Co. nicht komplett aus dem Schuhschrank verbannen. Dann ist es zumindest ratsam, die Füße nur gelegentlich in hohe Schuhe zu zwängen und im Alltag überwiegend günstiges Schuhwerk zu tragen. Dadurch wird verhindert, dass sich durch High Heels bereits beeinträchtigte Muskeln und Sehnen

„Dabei sollten die Füße nach einem kurzen Aufwärmtraining mehrfach um die eigene Achse gekreist und die Zehen dabei nach unten und oben gestreckt werden.“ Möglich ist es auch, die Achillessehne mithilfe einer Treppenstufe zu dehnen. Dazu werden die Füße so nah an die Kante gestellt, dass der Ballen gerade noch den Treppenboden berührt, und dann vorsichtig abgesenkt. So lange, bis ein leichter Zug an der Ferse spürbar ist. Festhalten nicht vergessen! „Auch das Aufheben eines Tuchs vom Boden mit den Zehen kräftigt die Fußmuskulatur“, weiß Felau.

Den Druck nehmen Um Schmerzen zu verhindern und den überstrapazierten Vorfuß wirksam zu entlasten, leisten spezielle Vorfußpolster aus dem Apothe-



FIT FÜR DIE BERATUNG

Liebe PTA, mit unseren Beiträgen, die wir im August, September und Oktober gemeinsam mit dem langjährigen Apothekenpartner Gehwol® veröffentlichen, knüpfen wir an unsere Fußpflegereihe aus den letzten Jahren an. Die Serie soll wichtige Anwendungsbereiche für Fußpflegeprodukte erläutern. Indem ganzheitliches Wohlbefinden zunehmend in den Fokus Ihrer Kunden rückt, gewinnt dieses Sortiment zunehmend an Bedeutung – und mit ihm Ihre Beratung zur bedarfsgerechten häuslichen Fußpflege mit qualitativ hochwertigen Gesundheitsprodukten.

Die Redaktion

Lesen Sie im Heft den Artikel „Hohe Hacken – schwere Last“ ab Seite 68, notieren Sie die richtigen Antworten und schicken diese per Post, Fax oder via E-Mail an:

DIE PTA IN DER APOTHEKE

Stichwort

»Fit für die Beratung – Hohe Hacken«

Postfach 57 09 · 65047 Wiesbaden

Fax: 06 11/5 85 89-269

E-Mail: gewinnspiel@pta-aktuell.de

Absender, Apothekenanschrift und Berufsbezeichnung bitte nicht vergessen!

Das sind unsere Fragen im Oktober:

1. Typisch für einen Hallux valgus ist, dass im Grundgelenk

- A die Großzehe nach außen abweicht,
- B die Kleinzehe nach außen abweicht,
- C die Ferse nach außen abweicht.

2. Typisch für die Morton-Neuralgie sind elektrisierende Schmerzen

- A im Fußgelenk.
- B an der Achillessehne.
- C in Fußsohle und Zehen.

3. Die empfohlene Absatzhöhe für Frauen beträgt maximal

- A vier Zentimeter.
- B sechs Zentimeter.
- C acht Zentimeter.

Einsendeschluss ist der 31.10.2015

Teilnahmeberechtigt sind nur Angehörige der Heilberufe sowie Apothekenpersonal. Die Verlosung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Pro Person wird nur eine Einsendung berücksichtigt. Mitarbeiter der Eduard Gerlach GmbH sind von der Teilnahme ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Gewinnspiel erkläre ich mich einverstanden, dass meine Adresse zum Zwecke des Gewinnversandes an die Eduard Gerlach GmbH weitergegeben wird.

MITMACHEN UND GEWINNEN!

**Folgende Preise stellt unser
Aktionspartner zur Verfügung:**

1. Preis

Moderne Technologie für schöne Zähne: Die Braun Oral-B Pro 7000 ist eine elektrische Premium-Zahnbürste, die 5 verschiedene Aufsteckbürsten und ein externes Display, den Smart Guide, mitbringt. Jedoch säubert sie nicht nur in 6 verschiedenen Reinigungsmodi gründlich die Zähne, sie bietet auch in Kombination mit der Oral-B-App ein personalisiertes Mundpflegeprogramm. Die App ist über Bluetooth mit der Zahnbürste verbindbar und kann beim Putzen in Echtzeit Feedback für bessere Zahnpflege geben. Drücke ich zu fest auf? Wann ist es Zeit, zum nächsten Kieferquadranten zu wechseln? Fragen, die Ihnen App und Zahnbürste beantworten können. Zudem bietet das Produkt weitere Features zur Unterhaltung während des Putzens sowie kleine Belohnungen, wenn Sie die empfohlenen 2 Minuten Putz-Zeit erreicht haben. So macht Zahnpflege Spaß!



2. bis 10. Preis



Ob daheim oder auf Reisen – die sechsteiligen Gewinnsets von GEHWOL® sorgen für schöne und gepflegte Füße. Im Wärme-Balsam vermitteln Extrakte aus Algen, Paprika, Ingwer, ätherische Öle aus Rosmarin und Lavendel sowie belebender Kampfer ein angenehmes Wärmegefühl und wirken durchblutungsanregend. Trockene Haut wird mit GEHWOL med® Lipidro Creme intensiv gepflegt. Harnstoff, Glycerin, Sanddorn- und Avocadoöl und ein belebender Algenextrakt bringen die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht. Soft und smooth wird es mit dem neuen GEHWOL® Softening-Balsam. An rauen Herbst- und Winterabenden verzaubern Milch und Honig gemeinsam mit edlem Perlmutter aus dem gleichnamigen GEHWOL®-Peeling kältegeplagte Füße mit einem herrlich duftenden Spa-Erlebnis zu Hause. Dazu passt auch das kuschelige Fußbadetuch. Und unterwegs genießen Liebhaber samtweicher Füße ihre Pflege einfach mit einem regenerierenden Fußspray.

DIE PTA IN DER APOTHEKE und GEHWOL® freuen sich auf Ihre Teilnahme.

PTA
DIE PTA IN DER APOTHEKE

GEHWOL®
Alles für das Wohl der Füße.