

# Fuss

## Spreizfuss

---

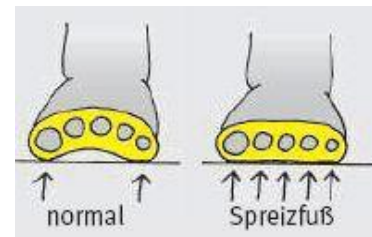
### Definition

Als Spreizfuss (pes transversus planus, engl. splay foot) bezeichnet man das Auseinanderweichen der Metatarsalknochen, wodurch es zu einer

Vorfussverbreiterung kommt. Durch die Abflachung des

Quergewölbes drücken die Köpfchen der mittleren Mittelfussknochen durch das Muskelpolster der Fusssohle und es entsteht eine zu hohe Belastung in der Mitte des Vorfusses. Physiologisch gesehen müsste die Belastung unter dem I. und V.

Metatarsalköpfchen liegen. Der Spreizfuss ist die häufigste Fussdeformität, wovon Frauen mehr betroffen sind als Männer.



### Symptome

Durch das abgeflachte Quergewölbe kommt es zur pathologischen Belastung des II, III und IV. Metatarsalköpfchens. Patienten klagen über belastungsabhängige Schmerzen im Stehen oder Gehen, welche in Ruhe nachlassen. Eine weitere Symptomatik ist die Schwielenbildung über den fehlbelasteten Metatarsalköpfchen II-IV. Der Spreizfuss ist ein Risikoindikator für die Entwicklung eines Hallux valgus oder Hammer- und Krallenzehen teilweise auch mit Hühneraugen. Aufgrund der chronischen Reizung der Plantarnerven kann sich auch ein interdigitales Schmerzsyndrom (Morton-Neuralgie) entwickeln.

### Ursachen

Die Entstehung eines Spreizfusses hat verschiedene Ursachen, wobei die erbliche Veranlagung eine bedeutende Rolle spielt. Als weitere Ursache gilt auch das Tragen von unpassendem Schuhwerk, wie enge, spitz zulaufende und/oder hochhackige Schuhe. Durch einen erhöhten Absatz wird das Gewicht auf den Vorfuss verlagert, so dass die Mittelfussknochen auseinandergedrückt werden. Auch sehr instabile Schuhe wie z.B. Ballerinas, welche meist eine sehr dünne Sohle haben, können die Zehendeformität negativ begünstigen. Weitere Faktoren für die Entwicklung eines Spreizfusses sind Übergewicht oder die rasche Gewichtszunahme infolge einer Schwangerschaft.

## Therapiemassnahmen

Obwohl eine dauerhafte Aufrichtung des eingesunkenen Quergewölbes weder konservativ noch operativ erreichbar ist, lohnt es sich einen Spreizfuss zu behandeln um eine Verschlimmerung zu verhindern und die Schmerzen zu lindern.

- Das Tragen zu enger Schuhe und hoher Absätze sollte vermieden werden, um die Vorfussbelastung zu reduzieren. Die Schuhe sollten eine möglichst starre oder sogar steife Brandsohle haben und im Optimalfall mit einer Abrollrampe versehen sein.
- Die intrinsischen Fussmuskeln (kurze Muskeln, die am Fuss selber lokalisiert sind), welche zur Stabilisierung bzw. Unterstützung des Fussgewölbes beitragen, können durch spezifische Fussgymnastikübungen gestärkt werden (siehe Fussgymnastik-Blatt von Heusser).
- Bei schmerzhaft entzündlichen Reizzuständen sind Ruhigstellung, durchblutungsfördernde Wechselbäder, feuchte Umschläge oder Antiphlogistika indiziert.
- Das operative Vorgehen beschränkt sich in den meisten Fällen auf die Korrektur begleitender Zehendeformitäten wie Hallux valgus oder Hammerzehen. Eine Operation des Spreizfusses sollte in unseren Augen erst die letzte mögliche Therapiemassnahme sein.
- **Versorgung mit orthopädischen Schuheinlagen:** Bei einem Spreizfuss, der eine vermehrte Belastung auf den Vorfuss hervorruft, ist eine Einlagenversorgung zur Korrektur und damit zur Entlastung sinnvoll. Es lohnt sich, die Druckbelastung der Füsse mit Hilfe einer dynamischen (in Bewegung) Fussdruckmessung bei Heusser-Orthopädie zu analysieren um eine bestmögliche Versorgung zu erzielen. Mittels einer orthopädischen Schuheinlage ist eine effiziente und sehr schnell wirksame (oft ab dem 1. Schritt) Linderung des schmerzhaften Spreizfusses möglich. Eine Spreizfusseinlage beinhaltet die retrokapitale Abstützung (Pelotte), welche das Quergewölbe unterstützt und je nach Situation ein zusätzliches Versteifungselement unter dem Grosszehgrundgelenk (M1-Element), welches die Belastung auf die Grosszehenballe verlagert. Zudem wird mit einer solchen Schuheinlage, die hohe Vorfussbelastung möglichst in den Mittelfuss verlagert, um den schmerzhaften Vorfussbereich zu entlasten. Zusätzlich wird bei auftretenden Schmerzen eine Weichbettung unterhalb der schmerzhaften Stelle eingebaut.

