

Dienstag, 2. April 2024

Ratgeber Spital Limmattal

## Jeder Schritt tut weh – was tun?

Schmerz ist grundsätzlich ein wichtiges Signal dafür, dass irgendwo im Körper etwas nicht stimmt. Entsprechend können die Ursachen und Folgen ganz unterschiedlich sein. Was alle Schmerzformen gemeinsam haben: Sie stören das Wohlbefinden und beeinträchtigen je nach Ausprägung die Lebensqualität.

Dies trifft vor allem dann zu, wenn die Füsse oder die Beine schmerzen: Man hat keine Lust sich zu bewegen oder muss sich sogar überwinden, was gerade jetzt besonders «wehtut», weil sich der Frühling meldet und damit die Gelegenheit, bei Sonnenschein und warmen Temperaturen wieder an der frischen Luft spazieren zu gehen.

### Mittel anwenden zur Schmerzlinderung

Nun gibt es die Möglichkeit, einfach Schmerzmittel zu schlucken und damit die Schmerzen zu unterdrücken. Dabei betäuben Sie jedoch nur den Schmerz als Signal, die Schmerzursache wird dadurch nicht behoben. So gehen Sie das Risiko ein, dass sich die Ursache durch die weitere Belastung – Sie haben ja jetzt weniger oder keine Schmerzen – verschlimmert. Sobald die Wirkung des Schmerzmittels abklingt, ist es darum möglich, dass die Schmerzen noch stärker sind als vorher.

Anstelle der Schmerzmittel-einnahme gibt es auch die Möglichkeit, die schmerzhafte Gliedmasse zu entlasten, sei

dies mit einem Rollstuhl, einem Gehstock oder anderen Gehhilfen.

### Analyse des Schmerzes und die Suche nach Ursachen

Sicherer und nachhaltiger ist es allerdings, wenn Sie die Schmerzursache suchen und sie nach Möglichkeit beheben. Hierbei ist es wichtig, sich auf den Schmerz zu konzentrieren und herauszufinden, wann und wo er auftritt: Treten die Schmerzen vor allem unter Belastung auf oder vor allem im Liegen? Sind die Schmerzen konstant vorhanden oder nur unter bestimmten Bedingungen? Traten die Schmerzen akut auf, nachdem Sie den Fuss verstaucht hatten oder haben sich die Schmerzen kontinuierlich über eine längere Zeitspanne entwickelt?

Ganz wichtig ist dabei auch der Ort am Fuss oder Bein, an dem die Schmerzen auftreten. Dank den Kenntnissen der Anatomie können wir so die Ursache meistens klar eingrenzen.

### Akute Schmerzen treten auf nach Unfällen

Die häufigsten und einfachsten Schmerzursachen sind Unfälle: Verstauchungen, Bänderrisse, Knochenbrüche oder Luxationen (Ausrenkungen) haben die meisten von uns schon selbst erlebt. Je nach Schweregrad können wir die betroffenen Gliedmassen durch Stützverbände – zum Beispiel Bandagen oder

Gipse – und Schonung bei der Erholung unterstützen oder sie müssen mit einem chirurgischen Eingriff wiederhergestellt werden. Hier helfen Schmerzmittel in zweifacher Hinsicht. Einerseits unterdrücken sie die Schmerzen, deren Ursache nun bekannt ist. Andererseits wirken sie zudem abschwellend, was die Heilung zusätzlich beschleunigt.

Schwieriger wird die Ursachensuche, wenn die Fuss-schmerzen durch eine stetig wiederkehrende, hohe Belastung verursacht werden, wie sie beispielsweise bei Langstreckenläufern häufig vorkommt. In diesen Fällen spricht man von sogenannten Ermüdungsbrüchen. Da kein akutes Ereignis eintritt, sondern die Schmerzen meist langsam zunehmen, findet oft keine Verschiebung der Knochenteile statt. Aus diesem Grund wird der Ermüdungsbruch im Standardröntgenbild häufig übersehen. Für die Therapie selbst spielt dies normalerweise keine Rolle, da in den meisten Fällen der Fuss einfach geschont werden muss und in der Regel ohne weiteres Zutun wieder heilt.

### Chronische Schmerzen bei Gelenkerkrankungen

Neben den akuten Schmerzen, die im Zusammenhang mit Sport und Unfällen vorkommen, gibt es auch die sogenannten chronischen Schmerzen. Dabei handelt es sich um Dauer-

schmerzen, welche die Lebensqualität negativ beeinflussen. Diese Schmerzen kommen häufig im Zusammenhang mit entzündlichen Gelenkerkrankungen wie zum Beispiel Rheuma vor. Jede Bewegung kann dabei starke Schmerzen verursachen. Durch die chronische Entzündung kann auch der Gelenkknorpel, der die Knochenenden bedeckt und dadurch die Reibung der Knochen gegeneinander vermindert, geschädigt oder sogar zerstört werden. Dies führt dazu, dass Knochen an Knochen reibt, was meistens ebenfalls sehr schmerzhaft ist.

Diese Gelenksabnutzung, die auch andere Ursachen haben kann, heisst Arthrose. Der typische Arthrose-Schmerz tritt unter Belastung oder Bewegung auf. Durch Schonung können Sie die Schmerzen zwar vermeiden, allerdings vermindert sich dadurch, wie eingangs erwähnt, auch Ihr Bewegungsradius – und je weniger Sie sich bewegen, umso mehr verlieren Sie an Muskelkraft. Eine Möglichkeit der Bewegung bei geringer Belastung der Füsse und Beine ist das Schwimmen. Dabei ist das spezifische Gewicht und damit der Druck auf die Gelenke vermindert, durch das Wasser werden die Gelenke gekühlt und Sie können sich so freier bewegen.

### Angepasstes Schuhwerk kann Linderung bringen

Eine weitere Möglichkeit, das Problem mechanisch und nicht



Typisches Beispiel aus unserer Sprechstunde: Schmerzender Fuss mit Hühnerauge (rot eingekreist) und Krallenzehen Bild: zvg

mit Medikamenten anzugehen, ist angepasstes Schuhwerk. Glücklicherweise hat die Orthopädie-Schuhtechnik dank der Verwendung von neuen Materialien in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten das Design betreffend grosse Fortschritte gemacht. Das Schreckensbild von früher, dass orthopädisch angepasste Schuhe schwarz, viereckig und schwer sein müssen, ist heute nicht mehr gültig. Häufig kann ein orthopädischer Schuh von aussen nicht mehr von einem normalen Konfektionsschuh unterschieden werden, was die Akzeptanz stark erhöht hat.

### Publikumsveranstaltung im Limmi

Dieser Artikel zeigt natürlich nur einen kleinen Teil der möglichen Ursachen von schmerzhaften Fussproblemen und deren Therapiemöglichkeiten auf. Falls Sie sich detaillierter für dieses Thema interessieren, haben Sie am Dienstag, 9. April, um 19 Uhr die Gelegenheit, an unserer kostenlosen Publikumsveranstaltung «Jeder Schritt tut weh – was tun?» mehr darüber zu erfahren. Der Anlass findet im Auditorium des Spitals Limmattal statt. Im Anschluss können Sie sich mit Herrn PD Dr. Martin Berli, unserem Leiter der Technischen Orthopädie, austauschen und ihm Ihre Fragen stellen. Weitere Informationen: [spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen](http://spital-limmattal.ch/publikumsveranstaltungen)



**PD Dr. med. Martin Berli**  
Leiter Technische Orthopädie, diabetische Fuss-Sprechstunde,

Wundambulatorium, Gipszimmer

**Spital Limmattal**  
Urdorferstrasse 100  
8952 Schlieren  
Telefon: 044 733 24 75

Internet: [spital-limmattal.ch/chirurgisches-ambulatorium](http://spital-limmattal.ch/chirurgisches-ambulatorium)

E-Mail: [to@spital-limmattal.ch](mailto:to@spital-limmattal.ch)