

KNIEPROBLEME? Zeigt her eure Füße

Kniespezialist Dr. Christian Gäbler klärt auf: Fußfehlstellungen wirken sich nach oben auf das Knie und weiter bis in den Nacken aus. Häufig werden sie bei der Diagnose körperlicher Beschwerden aber außer Acht gelassen.

Wir sind unser Leben lang auf unseren Füßen unterwegs. Selbst in unserer mobilitätsgetriebenen Welt tragen uns unsere Beine noch immer über weite Strecken. Daher sind gesunde Füße essenziell für unser Wohlbefinden. Fehlstellungen hingegen können sich auf die Gesundheit des gesamten Körpers negativ auswirken. **Sportarzt Dr. Christian Gäbler** beschäftigt sich bereits seine gesamte Karriere mit dem Kniegelenk. Kommt eine neue Knie-Patientin, ein -Patient in seine Praxis, richtet sich sein erster Blick nicht auf das schmerzende Gelenk, sondern eine Etage tiefer: auf die Füße.

Schmerzauslöser: Fehlstellungen

Ein gesunder Fuß zeichnet sich durch ein intaktes Fußgewölbe aus, das das Körpergewicht gleichmäßig auf Ferse, Großzehenballen und Kleinzehenballen verteilt. 40 Prozent aller Füße gehen allerdings nicht in dieser optimalen Stel-

lung durch die Welt. Sie leiden an einer Fußfehlstellung. Daraus resultieren viele Probleme am Bewegungsapparat. Das Kniegelenk zum Beispiel versucht, die Fehlstellung des Fußes zu korrigieren und gerät dadurch selbst zunehmend in eine Über- und Fehlbelastung.

Dr. Gäbler geht in seiner Schlussfolgerung sogar noch weiter: Jede:r 20. Patient:in, der/die zu ihm kommt, klagt über immer wieder auftretende Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen. Auch hier fällt sein erster Blick auf die Füße. Oft verschreibt er Einlagen, um Fußfehlstellungen zu korrigieren, die zu Knieproblemen und weiter zu Verspannungen im restlichen Körper geführt hatten. Wenn die Patient:innen zur Kontrolle wiederkommen, sind sie meist verblüfft. Sowohl die Knie- als auch die Kopfschmerzen lassen nach. Und das, obwohl weder Knie noch Nacken direkt behandelt wurde. Die Füße waren das Problem und die Korrektur ihrer Fehlstellung war die Lösung. →



BUCHTIPP

Noch mehr zum Thema „Knie“ lesen Sie in Dr. Christian Gäblers neuem Buch „Das Knie, der Sport und ich“. Buchverlag Edition Platin; 25 Euro





SCHON GEWUSST?

Fußfehlstellungen sind eine besonders häufige Ursache für das Läuferknie. Deshalb: Bei der Diagnose immer auch die Füße untersuchen lassen.

**WENN MAN ALS
KNIESPEZIALIST
DEN FUSS LINKS
LIEGEN LÄSST,
MACHT MAN
ETWAS FALSCH.**

Dr. Christian Gäbler

Arthrose als Folge

Ohne eine Korrektur der Fehlstellung wird das Knie auf einer Seite stärker belastet, es läuft sozusagen unwichtig und der Knorpel nutzt sich an einer Stelle besonders ab. Je stärker der Abrieb, desto größer wird der Knorpelschaden, auch Arthrose genannt. Das Problem bei der Arthrose: Sie verursacht Schmerzen. Wenn Sie das Gefühl nicht loswerden, dass Sand durch Ihr Gelenk rieselt, oder es drinnen knirscht, als würde Ihr Gelenk tapfer die Zähne zusammenbeißen, dann verspüren Sie vermutlich die ersten Zeichen einer Knorpelabnutzung. Die vermeintliche Lösung: Medikamente und Spritzen. Doch die bekämpfen meist nur die Symptome. Wenn die Ursache nicht beseitigt werden kann, wird der Schaden trotzdem voranschreiten. Allein durch die mechanische Reibung kommt es so zu weiteren Abnutzungen.

Das Problem beim Schopf packen

Im ersten Schritt gilt es also herauszufinden, woher die Arthrose kommt. Die Hauptursachen für degenerative Knorpelschäden sind Übergewicht, vorhergegangene Verletzungen und eben Fehlstellungen. Bei letzteren sind Einlagen die erste Therapie-Maßnahme. Die Frage ist nur: Welche? Für ältere Patient:innen werden häufig normale orthopädische Einlagen verschrieben. Der Fuß wird darin abgestützt und hat selbst nichts zu tun. Die Fußfehlstellung kann so kompensiert werden und der Schmerz wird weniger. Oft bekommen aber auch jüngere Menschen diese Einlagen verschrieben. Das Problem dabei: Der Fuß muss sich nicht anstrengen, wodurch seine Muskulatur mit der Zeit immer schwächer wird. Bei jungen Patient:innen wäre das Ziel jedoch, nicht nur schmerzfrei gehen zu können, sondern durch spezifi-

DR. GÄBLER: KNORPEL KÖNNEN NICHT HEILEN.

Ursache für allerlei Schmerzen Werden Fußfehlstellungen nicht behandelt, ziehen sie eine Reihe körperlicher Schäden mit sich – zum Beispiel Arthrose.



Im Gegenteil. Solange ihre Oberfläche glatt ist, ist alles in Ordnung. Wenn aber einmal raue Oberflächen aneinander reiben, nutzt sich der Knorpel unaufhaltsam ab. Je rauer, desto schneller. Je größer der Knorpelschaden schon ist, desto eiliger hat er es, immer noch schlechter zu werden. Auf die Arthrose mit ihrer genetischen Herkunft haben wir keinen Einfluss. Die drei häufigsten Ursachen für eine Knorpelschädigung können wir allerdings sehr wohl beeinflussen: Fehlstellungen, Verletzungen und Übergewicht. Bei Gelenkschmerzen sollte man also nicht lange zögern, zum/zur Ärzt:in zu gehen. Eine rasche Behandlung ist gefragt!

sche Einlagen auch die Fußmuskulatur zu aktivieren und damit das Fußgewölbe wieder aufzurichten. Je nach Stärke der Fußfehlstellung empfiehlt Dr. Gäbler unterschiedliche Modelle:

Podologische Einlagen. Bei Patient:innen mit geringer Fußfehlstellung empfehlen sich podologische Einlagen, die mittels Druckmechanismen die Muskulatur aktivieren. Je gravierender die Fußfehlstellung jedoch ist, desto mehr muss aktiviert werden.

Aktivierende Einlagen. Bei Patient:innen mit stärkeren Fußfehlstellungen sind aktivierende Einlagen und zusätzliche Physiotherapie wichtig, damit sie den Aktivierungsmechanismus für die Fußmuskulatur auch selbst erlernen können.

Jurtin-Einlagen. Ist die Fußfehlstellung noch massiver, empfiehlt Dr. Gäbler Jurtin-Einlagen. Das sind spiraldynamische Einlagen, die sowohl die Fußmuskulatur aktivieren als auch die Ferse mittels Spiraldynamik (Anm.: ein Therapiekonzept) aufrichten und somit Fehlstellungen korrigieren.

Egal, welche Einlage verschrieben wird, sie kann in den ersten Tagen etwas ungewohnt sein. Schließlich wird der Fuß plötzlich in die korrekte Richtung gedrückt. Daher sollte man auch nicht übereifrig sein und die frischen Einlagen nicht gleich den ganzen Tag über verwenden. Der Fuß muss sich erst an die neue Position und die geänderte Biomechanik gewöhnen. Eine Stunde am Tag ist zu Beginn genug. Dann für zwei Stunden verwenden und langsam steigern.

IM TALK

Univ. Prof. Dr. Christian Gäbler ist Leiter des „SPORTambulatoriums Wien – Zentrum für Orthopädie und Sporttraumatologie“. Der Knieexperte und Sportchirurg klärt auf diesen Seiten über Fußfehlstellungen und deren Auswirkung auf den restlichen Körper – v.a. das Knie – auf. sportambulatorium.wien

Fehlstellung bei Läufer:innen

„Nehmen wir an“, so der Arzt, „wir haben einen 18-jährigen Sportler, der nichts von seiner Fußfehlstellung weiß und gerade mit dem Marathonlaufen beginnen will. Gerade bei diesen Läufen, die zwei Stunden und länger dauern, melden sich auch bei vielen jungen Menschen die Knie. Die Jungen können durch ihre Muskulatur aber noch sehr viel ausgleichen. Unser 18-Jähriger wird den Marathon also ziemlich sicher schaffen. Die Knorpelbelastung ist trotzdem signifikant höher. Allerdings kann man hier mit entsprechenden Sporthinlagen sehr viel kompensieren – man muss nur wissen, dass eine Fehlstellung besteht.“ Daher die Empfehlung von Dr. Gäbler: „Alle Läufer:innen sollten eine entsprechende Analyse des Abrollverhaltens machen lassen, um den optimalen Laufschuh zu definieren.“

Ältere Läufer:innen können Fehlstellungen kaum kompensieren. Ab circa 40 lässt die Elastizität der Sehnen und des Gewebes langsam nach, bestehende Fußfehlstellungen nehmen im Ausmaß zu.

Läuferknie als Folge

Dr. Gäbler machte als junger Sportler selbst eine Laufband-Analyse und der Fachmann erkannte prompt: Sein Fuß knickte stark nach innen – die typische Überpronation bei vielen Läufer:innen und die typische Ursache für das Läuferknie. Darunter versteht man Schmerzen im Kniebereich, die überlastungsbedingt vom Tractus iliotibialis (Anm.: seitlicher Oberschenkelmuskel) ausgehen. Klassisch dafür sind Beschwerden an der Außenseite des Kniegelenks und die Tatsache, dass man im Alltagsleben absurderweise völlig schmerzfrei ist. Die Schmerzen beginnen nämlich nicht an der Startlinie, sondern erst nach zwei oder drei Kilometern Gehen oder Laufen. Einen gerissenen Meniskus spürt man zum Beispiel sofort. Das ist so etwas wie eine Faustregel: „Schmerzt das Knie sofort, ist es meistens der Meniskus. Tut es erst nach zwei, drei Kilometern weh, ist es oft ein Läuferknie.“ Dann gilt: Ab zum Orthopäden und Füße herzeigen.

JESSICA FARTHOFFER ■