



Hallux rigidus – der schmerzende Steifzeh

Wenn das Grundgelenk im großen Zeh stechend schmerzt und immer steifer wird, können wir den Fuß beim Gehen nicht mehr richtig abrollen. Viele Betroffene spüren das bei jedem Schritt. Aber was hilft beim Hallux rigidus?

„Hallux“ ist der lateinische Begriff für unseren großen Zeh. Zwei wichtige Erkrankungsbilder machen uns in diesem Zusammenhang zu schaffen: Mediziner sprechen zum einen vom Hallux valgus, dem Ballenzeh. Zum anderen ist häufig die Rede vom Hallux rigidus. Umgangssprachlich wird die Erkrankung auch „Steifzeh“ genannt. Der Hintergrund der Beschwerden wird mit dem Wort „Großzehengrundgelenkarthrose“ beschrieben – es handelt sich also um schmerzhafte Verschleißerscheinungen im Gelenk.

Wie macht sich ein Hallux rigidus bemerkbar?

Vom Verschleiß im Grundgelenk der großen Zehe sind Männer wie Frauen betroffen, Männer sogar insgesamt etwas häufiger. Meist erfasst die Erkrankung nur einen der beiden großen Zehen. Die Probleme beginnen mit einer Schwellung am Gelenk. Weil nach und nach jeder Schritt schmerzt, verändert sich oft das Gangbild – Menschen mit Hallux rigidus vermeiden es, den Fuß über die große Zehe abzurollen. Stattdessen setzen sie den Fuß auf dem Außenrand ab, wo sich nach einiger Zeit typische Schwielen bilden. Im Gelenk spielen sich im weiteren Verlauf entzündliche Veränderungen ab. Die Gelenkflächen werden umgebaut, sie verknöchern. Im Extremfall kann das betroffene Gelenk völlig versteifen.

Warum kommt es zum vorzeitigen Gelenkverschleiß?

Auf diese Frage gibt es noch keine erschöpfende Antwort. Menschen mit einer bestimmten Fußform – schmaler Fuß, lange Großzehe – sind offenbar häufiger betroffen. Auch Fußfehlstellungen wie der berühmte Plattfuß können die spätere Entwicklung eines Hallux rigidus begünstigen. Zu den Risikofaktoren zählen außerdem Gangstörungen und übermäßige Belastung, zum Beispiel durch starkes Übergewicht. Und schließlich kann auch ungünstig geformtes Schuhwerk eine Rolle spielen.

Hallux valgus und Hallux rigidus – gibt es einen Zusammenhang?

Die beiden Krankheitsbilder an der großen Zehe können mitunter gemeinsam auftreten. Ein Hallux valgus kann die Belastung auch des Großzehengrundgelenks verstärken und dadurch die Arthrose fördern.

Wie wird behandelt?

Mit einer ganzen Reihe von Maßnahmen können die Mediziner die Belastung des betroffenen Gelenks vermindern, die Beweglichkeit erhalten und die Schmerzen lindern. Der Erfolg der Behandlung ist natürlich immer abhängig davon, wie weit die Zerstörung des Gelenks bereits fortgeschritten ist.

Eine geeignete Physiotherapie, zum Beispiel nach dem Konzept der Spiraldynamik, kann bereits früh bei bestimmten Fehlstellungen des Fußes ansetzen und die natürliche Anatomie wiederherstellen. Damit werden Folgeerkrankungen wie eben ein Hallux rigidus vermieden.

Bei den ersten Beschwerden während des Gehens können Schmerzmittel sowie eine vorübergehende Ruhigstellung helfen. Bei fortgeschrittenen Bewegungsstörungen der Zehe kommt speziell geformtes Schuhwerk in Frage, das den Abrollvorgang des Fußes erleichtert. Außerdem können Einlagen verordnet werden. Bringen diese Maßnahmen keine Linderung, kann eine Operation erwogen werden. Dafür gibt es verschiedene Verfahren – am gebräuchlichsten ist eine Versteifung des Gelenks in einer bestimmten Position. Dadurch entstehen beim Abrollen des Fußes keine Schmerzen mehr.

Neues OP-Verfahren – wird Uwe Engel die Schmerzen los?

Mit viel Schwung und Gefühl tanzen Sabine und Uwe Engel seit 13 Jahren regelmäßig zusammen. Ein Riesen-Spaß für das Paar, aber ein großer Schmerz für den linken Fuß von Uwe Engel. Den fühlt er vor allem nach dem Tanzen. „Wenn man zwei oder drei Stunden durchgetanzt hat, dann ist das schön, das ist angenehm, das macht ja auch Spaß“, erzählt Uwe Engel. „Aber der Weg dann aus den Tanzschuhen raus, in die normalen Schuhe, der Weg bis zum Auto, und am schlimmsten dann der nächste Tag. Das macht dann nicht wirklich Freude.“

Der 59-Jährige arbeitet im Vertrieb, dafür muss er oft lange im Auto fahren. Auch dieses untätige Sitzen bereitet Probleme. Vielmehr: das Loslaufen danach: „Dann ist es sehr unangenehm, weil dann der Fuß plötzlich in Bewegung kommen muss. Und dann sehr schnell der Knochen aufeinander reibt. Und dann braucht man immer so ein paar hundert Meter, bis sich das alles wieder normalisiert.“

Beim Fußspezialisten wird schnell klar, was den Schmerz verursacht. Uwe Engel leidet unter einem Hallux rigidus. Das Grundzehengelenk ist gerötet und geschwollen, lässt sich nur eingeschränkt bewegen. Außerdem ist bereits ein knöcherner Vorsprung entstanden, ein sogenannter Osteophyt.

Weil Einlagen und Physiotherapie jahrelang nicht geholfen haben, schlägt Fußchirurg Dr. Jörn Schwede eine Operation mit einem neuen Verfahren vor. Dabei wird ein elastisches Implantat eingesetzt, das die Funktion des verschlissenen Knorpels übernehmen soll. Das Verfahren ist in Deutschland seit einem Jahr zugelassen, Kassenleistung ist es allerdings noch nicht.

Erfahrungsgemäß sind die meisten Patienten nach dem Eingriff innerhalb von zwei Wochen schmerzfrei, dürfen den Fuß dann allerdings noch nicht belasten. Unser Studiogast Dr. Schwede: „Das ist dann oft schwierig, die Patienten in ihrem Elan zu bremsen. Die

haben endlich keine Schmerzen mehr, wollen ihren Fuß bewegen wie gewohnt, dürfen aber noch nicht.“

Zwei Wochen nach der OP, kurz vor dem Fädenziehen, haben wir noch einmal mit Uwe Engel gesprochen. Er ist mit dem Erfolg der Operation zufrieden, die Schmerzen sind fast vollständig weg. Er hofft, dass er in einigen Wochen endlich wieder schmerzfrei Tanzen und sogar Fußball spielen kann.

Gesunde Durstlöscher

Der Sommer hat uns dieses Jahr Allzeit-Temperaturrekorde beschert. Die Hitze ist jedoch nicht nur für chronisch kranke Patienten eine Belastung. Auch Gesunde riskieren Kreislaufprobleme, wenn sie sich zu viel der Wärme aussetzen und zu wenig trinken. „Hauptsache Gesund“-Köchin Aurélie Bastian hatte tolle Ideen für gesunde Durstlöscher.

Gurken-Zitronen-Drink

- 1,5 L Wasser
- 1 Gurke
- 1 Bund frische Minze
- 1 unbehandelte Zitrone

Das Wasser in eine große Kanne oder Karaffe gießen. Die Gurke in der Länge komplett schälen und weiter mit dem Schäler lange Bänder schneiden. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und mit den frischen Minzblättern in das Gefäß geben. Mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Beeren-Limetten-Drink

- 1,5 L Wasser
- 1 Gurke
- 1 Packung gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren
- 2 Limetten

Das Wasser in eine große Kanne oder Karaffe gießen. Die Gurke in die Länge komplette schälen und mit dem Schäler lange Bänder schneiden. Den Saft von zwei Limetten auspressen und dazu geben. Das Gefäß für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Als Eiswürfel eine Packung gefrorene Himbeeren oder Erdbeeren dazu geben.

Gurke – das Gemüse des Jahres 2019

Gurken gibt es heute immer noch in nahezu allen Formen und Farben: klein, groß, dick, schlank, gelb, grün oder braun. Doch weil in den Supermärkten vorwiegend nur die Salatgurke verkauft wird, hat der Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt die Gurke zum Gemüse des Jahres gekürt. So sollen auch Zitronengurken, Apfelmurken oder die stachelige Inkagurke wieder populärer werden.

Die Gurke ist das wasserreichste und kalorienärmste Gemüse, das es gibt. Doch sie kann weit mehr als nur den Durst löschen. In dünne Scheiben geschnitten, hilft sie als Auflage auf die Haut gegen Sonnenbrand und Insektenstiche. Zudem soll sie gegen Mundgeruch helfen. Dazu die Gurkenscheiben in den Mund nehmen und für etwa eine Minute mit der Zunge an den Gaumen drücken. Das soll üble Gerüche absorbieren. Ob's funktioniert? Da hilft nur ausprobieren!

Gurken-Sorbet mit Minze

1 Gurke

1 EL frische Minzblätter

1 EL Zucker (für die herzhaftere Variante statt Zucker je eine Prise Salz und Pfeffer nehmen)

Eine Gurke schälen, in kleine Stückchen schneiden und einfrieren. Mit Hilfe eines guten Mixers die gefrorene Gurke mit Minzblättern und Zucker zu Püree mixen.

Das Sorbet entweder direkt genießen oder in eine kleine Kastenform geben und in den Tiefkühlschrank stellen.

Tipps:

Sorbet bereitet man in der Regel mit Eiweiß zu, aber bei der Hitze ist es besser eine „keimfreie Variante“ zuzubereiten und die Zutaten und den Aufwand so einfach wie möglich halten. Man sollte die Gurke zudem immer schälen, weil die Schale für das sanfte Sorbet zu hart ist. Wahlweise kann man statt Zucker eine Prise Pfeffer dazu geben. Das gleiche Prinzip funktioniert auch mit gefrorenen Erdbeeren und frischem Basilikum sehr gut.

Medikamente bei Hitze

An heißen Sommertagen heißt es Vorsicht beim Umgang mit Medikamenten. Denn die können durch die Hitze ihre Wirkung verändern. Auch die Nebenwirkungen können sich verstärken.

„Zäpfchen gehören zu den problematischsten Arzneiformen bei Hitze“, sagt Apotheker Göran Donner bei Hauptsache Gesund. „Sie fangen bei 25 Grad an zu schmelzen, das soll ja auch so sein. Aber an besonders heißen Tagen können sie schon in der Verpackung schmelzen. Sie gehen nicht mehr in ihre Form zurück und auch der Wirkstoff sammelt sich dann an einer Stelle. Die darf man auf keinen Fall mehr verwenden.“

Problematisch sind auch die sogenannten Dosieraerosole, Sprays wie sie Asthmatiker beispielsweise verwenden. „Der Druck im Behälter steigt bei Hitze enorm an, die Dosiergenauigkeit lässt nach und der Druckstoß ist heftiger als sonst“, warnt Göran Donner. Auch hier gilt: unbedingt kühl lagern.

Krankenbett statt Sonnenliege

Krank werden kann man leider immer und überall. Gerade wenn der Körper kurz vor oder im Urlaub zur Ruhe kommt, haut es manche Menschen leichter um.

Der richtige Krankenversicherungsschutz für den Urlaub setzt immer eine persönliche Risikoabwägung voraus und ist deshalb sehr individuell zu entscheiden, das sagt der Leipziger Reise- und Rechtsexperte Michael Hummel von der Verbraucherzentrale Sachsen.

Welche Rechte Sie haben, wenn sie im Urlaub oder vor Reiseantritt krank werden, dazu Michael Hummel im Interview:

Krank im Urlaub, wer zahlt?

Erst mal jeder selbst, sobald er im Ausland erkrankt. Egal ob innerhalb der Europäischen Union oder auf Fernreise, der deutsche Krankenversicherungsschutz greift hier nicht automatisch. Versichert ist nur, wer eine Auslandskrankenversicherung abgeschlossen hat.

Auslandskrankenversicherung - Worauf muss man achten?

1. Die Laufzeit: Meist handelt es sich um Jahresverträge, die sich automatisch verlängern, wenn man sie nicht rechtzeitig kündigt. Deshalb Kündigungsfristen beachten! Außerdem unbedingt im Kleingedruckten nachlesen, ob eventuell Obergrenzen für bestimmte Tage vermerkt sind. Das würde bedeuten, man ist nur für eine bestimmte Anzahl von Tagen versichert.
2. Der Umfang: Der Versicherungsschutz sollte alle mitreisenden Personen einschließen. Das ist nicht immer automatisch so, deshalb prüfen, ob die Kinder oder andere mitreisende Personen mitversichert sind.
3. Die Gültigkeit: Die Versicherung muss für das Land gelten, in das man reist. Wenn es mehrere Länder sind, müssen diese aufgeführt sein. Hierbei beachten, zahlt die Versicherung im Krankheitsfall nur innerhalb der EU oder weltweit.

Chronisch krank, trotzdem verreisen

Wer an einer chronischen Erkrankung, z.B. Diabetes, Rheuma oder Krebs leidet, muss sein Risiko besonders sorgfältig abwägen.

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie man sich auch für den Fall versichert, dass sich die Krankheit vor oder während der Reise verschlechtert.

Die Auslandskrankenversicherung ist sinnvoll, sie bezahlt aber nicht für krankheitsbedingt entgangene Urlaubstage. Für diesen Fall, also wenn man die Reise abbrechen muss, gibt es die Reiseabbruchversicherung. Kann man den Urlaub gar nicht erst antreten, weil sich der Gesundheitszustand plötzlich verschlechtert, dann greift eine Reiserücktrittversicherung. Aber Achtung: Der Schutz kommt nur zustande, wenn eine Krankheit unerwartet und schwer eintritt oder sich dementsprechend verschlechtert. Eine Reiserücktrittversicherung ist vor allem dann sinnvoll, wenn ein Urlaub teuer und lange geplant ist.

Sonderfall Kreuzfahrt

Eine Kreuzfahrt ist eine besondere Situation mit vielen Menschen auf engem Raum. Die Gefahr von Infektionen ist erhöht, gerade Durchfallerkrankungen kommen an Bord immer wieder vor. Genauso häufig ist die Seekrankheit, bei der man meist nicht vorher abschätzen kann, ob man sie bekommt.

Deshalb ist es erst recht wichtig, eine Auslandskrankenversicherung abzuschließen. Dabei gilt: Kreuzfahrtschiffe fahren immer unter einer bestimmten Landesflagge. Man befindet sich also in dem Land, unter dessen Flagge das Schiff fährt. Wichtig ist, dass der Rücktransport, wenn er vom Arzt als sinnvoll empfohlen wird, mitversichert ist.

Fazit

„Die Auslandskrankenversicherung ist am wichtigsten und mit ca. 15 Euro für ein Jahr auch nicht so teuer“, sagt Reiseexperte Michael Hummel. Er rät davon ab, über Online-Portale Versicherungen abzuschließen. „Die sind oft relativ teuer und bieten nicht den optimalen Schutz“.

Krank auf hoher See

Christina Müller hatte eine zweiwöchige Karibikkreuzfahrt für sich und ihren Mann Rolf gebucht. Es sollten Erinnerungen an die schönste Zeit des Jahres werden.

Rolf Müller leidet an Demenz, trotzdem wollten Sie die Reise wagen. Es war auch nicht die erste Kreuzfahrt. Dieses Mal ging alles schief, denn als die Schiffsärztin erfuhr, dass Rolf Müller an Demenz erkrankt ist, wurde ihnen nahe gelegt, die Reise abubrechen. Offiziell hieß es: zum Schutz des Patienten und für die Sicherheit der anderen Passagiere. Christina Müller konnte es nicht fassen: „Ich war außer mir, dass man so etwas mit uns machen könnte.“ Das Rentnerpaar musste auf Anweisung des Kapitäns die Reise abbrechen. (Namen der Personen geändert)

Normalerweise ist eine chronische Krankheit kein Ausschlusskriterium für eine Kreuzfahrt, sagt Prof. Olaf Schedler. Er ist Spezialist auf dem Gebiet der maritimen Medizin. Neben seiner Tätigkeit als Chefarzt der Notfallmedizin am Helios Klinikum Bad Saarow fährt er regelmäßig als Schiffsarzt zur See. Trotzdem sollte man den Gesundheitszustand realistisch einschätzen und vom Arzt abklären lassen. Denn auf Kreuzfahrten steht die Sicherheit an oberster Stelle und der Kapitän hat das letzte Wort.

Seine drei wichtigsten Tipps für eine unbeschwerte Schiffsreise:

- Impfstatus überprüfen lassen, ggf. fehlende Impfungen nachholen
- Medikamente mitnehmen, die regelmäßig eingenommen werden müssen
- Auslandsrankenversicherung abschließen (private Behandlungen auf dem Kreuzfahrtschiff können sonst teuer werden)

Weitere Informationen:

Die Verbraucherzentralen beraten über die wichtigsten Versicherungen für die Reise, auch online:

www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/krankenversicherung/auslandsreisekrankenversicherung-13885

Bei der Deutschen Verbindungsstelle Krankenversicherung–Ausland kann man sich Merkblätter zu landestypischen Besonderheiten der Krankenversicherung herunterladen:
www.dvka.de

„Hauptsache Gesund“-Journal zu bestellen unter der Abo-Hotline: 0341 – 3500 3500

Gäste im Studio:

Dr. Jörn Schwede, Fußchirurg, Leipzig

Ute Laube-Fouad, Physiotherapeutin, Leipzig

Aurelié Bastian, Koch- und Backbuchautorin, Halle

Michael Hummel, Reiseexperte, Verbraucherzentrale Sachsen, Leipzig

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung 08.08.2019: HG extra - Garten