

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 98 (2020)
Heft: 2

Artikel: Gut zu Fuss
Autor: Grüter, Roland
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1087330>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Gut zu Fuss

Die Last des Lebens setzt unseren Füessen zu. Vor allem im Alter geraten sie oft aus der Form. Falls sie zwicken und zwacken: Wir können einiges tun, um die Treter wieder fit zu machen.

TEXT: ROLAND GRÜTER

Professor Victor Valderrabano ist einer der besten Orthopäden der Schweiz. Kommt er auf den menschlichen Fuss zu sprechen, schwingt in seinen Ausführungen Begeisterung, ja sogar Ehrfurcht mit. Er bezeichnet den Körperteil als mechanisches Meisterwerk: «Wer immer den Menschen erfunden hat – in der Konstruktion des Fusses hat er sich selbst übertroffen», schwärmt er anerkennend. 28 Knochen, gegen 30 Gelenke, 60 Muskeln, über 100 Bänder und 200 Sehnen wirken darin zusammen. «In einer Perfektion, die ihresgleichen sucht», sagt der Experte.

Unsere Füesse tragen uns durchschnittlich 130 000 Kilometer weit. Über die Jahre aber wird deren natürliches Dämpfungssystem dünner, die Bänder und Sehnen verlieren an Elastizität, die Muskeln und Knochen schwinden. Der Fuss gerät aus der Form. Leichte Fehlstellungen und Belastungen, die wir in jungen Jahren problemlos kompensieren konnten, werden dadurch zum Problem. Mögliche Folgen: Schmerzen, Arthrose, Entzündungen und andere Gebrechen.

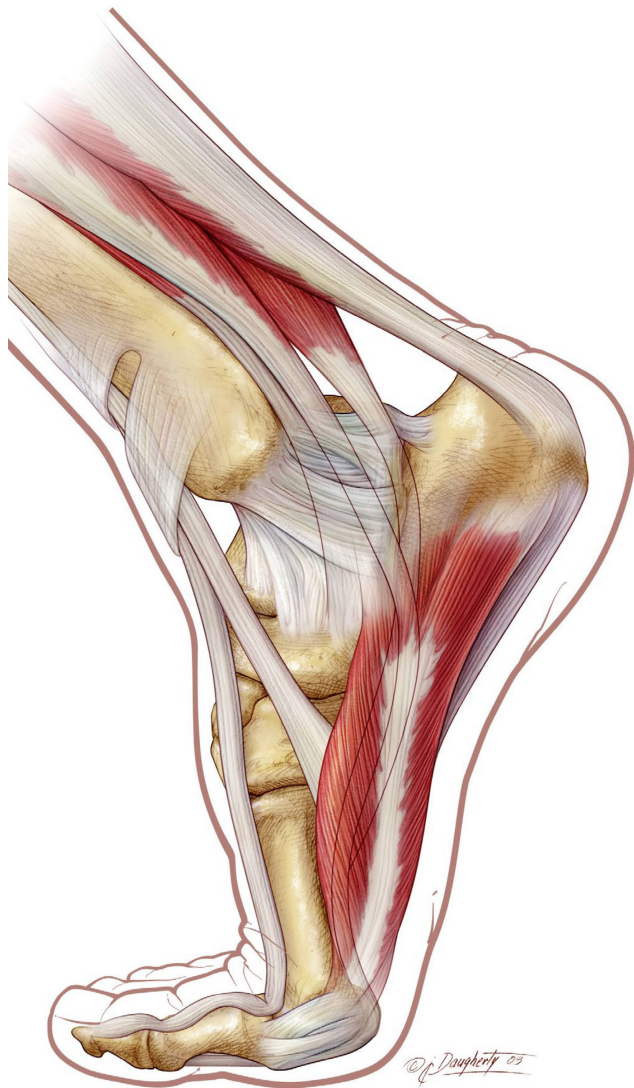
«Im Alter treten Verschleisserscheinungen an den Füessen häufiger auf», sagt Victor Valderrabano, der nach seiner Zusatzausbildung zum Orthopäden zusätzlich Biomechanik (Physik des Menschen) studierte, in Basel das Swiss Ortho Center leitet und an der Universität Basel lehrt. 80 Prozent der Leiden lassen sich konservativ behandeln, also ohne Operation: mit Pflege, tauglichem Schuhwerk, Einlagen, Übungen, mit Bewegung, Physiotherapie, aber auch mit der Reduktion des Körpergewichts. Denn mit jedem Schritt wirkt das Vier- bis Sechsfache unseres Ge-

wichts auf die Füesse ein – beim Jogging ist es gar das Zehnfache.

Der anatomische Abbau fängt zwar bereits mit 50 an, er lässt sich aber verlangsamen. Das wichtigste Rezept: aktiv bleiben. Denn verschonen wir Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln zu sehr von der Last des Lebens, werden diese schneller spröde oder dünner – also weniger leistungsfähig und damit anfälliger. Nur wer sich bewegt, hält sie in Schuss. Darüber hinaus hilft eine ausgewogene Ernährung: Vitamin C, genügend Eiweiss, Kalzium und Vitamin D3 werden im dritten Lebensabschnitt wichtiger. Folgende Deformationen treffen Orthopäden am häufigsten an:

› **Arthrose:** Das wohl häufigste Fussleiden über 60 – meist sind am Fuss das Sprunggelenk, der Rückfuss und das Gelenk des grossen Zehs betroffen. Die Abnutzungserscheinungen können auf einen Unfall, langjährige Fehlstellungen oder auf Instabilitäten am Sprunggelenk zurückgehen – was zu schmerzhaften Entzündungen führen kann. Meist helfen konservative Therapien, also Einlagen, Infiltrationen von Gelenkschmiere (Hyaluronsäure) etc. Operative Eingriffe sind nur bei 20 Prozent der Betroffenen nötig. Apropos: Die heutigen Eingriffe sind schonend und erfolgreich, damit werden Knorpel- und Achsenkorrekturen vorgenommen. Bei endgradiger Arthrose des Sprunggelenks ist das künstliche Gelenk eine gute Option.

› **Knicksenkfuss:** Ist der Musculus tibialis posterior – ein Muskel, der hinter dem Schienbein liegt und mit dem Fuss verbunden ist – stark und fit, hebt er den Mittelfuss an. Ermüdet dieser, senkt



Durch die Absenkung des Fusses wird dieser im Alter meist länger. Beim Schuhkauf darauf achten!

› **Hallux valgus/die krumme Grosszehe:** Die Bänder können den grossen Zeh nicht länger gerade halten, durch den exzentrischen Zug der Sehnen kippt dieser leicht nach innen weg. Der äussere Teil des Knochens drückt gegen die Haut – und schmerzt. Ein Hallux valgus wird mitunter vererbt, geht auf grosse Belastungen oder auf Fehlstellungen, vor allem des Rückfusses, zurück. Wer frühzeitig damit beginnt: Physiotherapie und Hal- tungsübungen können den Zeh gerade halten. Al- lenfalls muss ein Hallux valgus aber chirurgisch wieder geradegerückt werden, um Folgeschäden zu verhindern, etwa Arthrose.

› **Fersensporn:** Davon gibt es zwei Typen: der un- tere Fersensporn und der Achillessehnenfersen- sporn. Verursacht werden sie durch die Überlas- tung der Faszie an der Fusssohle, einer Art Matte, die im Fuss straff von vorne nach hinten gespannt ist, und die Verkürzung der Wadenmuskulatur. Verkürzt sich diese Muskulatur, dann entwickelt sich am Ansatz eine chronische Entzündung, da- durch wächst eine Knochennase. Fersensporne lassen sich gut konservativ behandeln, etwa durch Dehnung der verkürzten Wadenmuskulatur oder mit Stosswellentherapien, Infiltrationen oder ei- ner allfälligen Korrektur des Plattfusses. Von hun- dert Personen muss nur eine operiert werden. *

› Wie Sie Ihre Füsse mit einfachen Übungen fit und in Form halten können, erfahren Sie unter www.zeitlupe.ch/panorama/gesund-heit-beauty.

sich der Fuss ab. Die daran befestigten Bänder werden lasch, der Fuss wird platt. In den entspre- chenden Therapien – Physiotherapie und Einlage – hebt man den Fuss wieder an. Auch tägliche Fuss-Selbstübungen sind essenziell. In Ausnah- mefällen ist eine Operation erforderlich. Wichtig:

INSERATE

Das **Geschenk**, das
zehnmal im Jahr **Freude macht:**
Ein Abo der Zeitlupe!

Schenken Sie die Zeitlupe!

044 283 89 13

heimelig betten
PFLEGE - KOMFORT

8280 Kreuzlingen
Tel. ★ 071 672 70 80

Telefon 365 Tage
persönlich besetzt

www.heimelig.ch

Im Alter zu Hause leben

Heimelig Betten möchte, dass Sie sich zuhause fühlen.

Wir beraten Sie gerne und umfassend und übernehmen die erforderlichen administrativen Aufgaben mit den Kostenträgern, damit Sie Ihren Alltag zuhause weiterhin geniessen können.



Vermietung und Verkauf von Pflegebetten