



# Füsse sind mehr als nur zwei Standpunkte

---

MPA-Fortbildung der Sektion Zürich/Glarus, 14. April 2021

Manuel Bischofberger, Sportphysiotherapeut, Teamleiter  
Physiotherapie Universitätsklinik Balgrist Zürich

## Wie geht es Ihren Füßen?

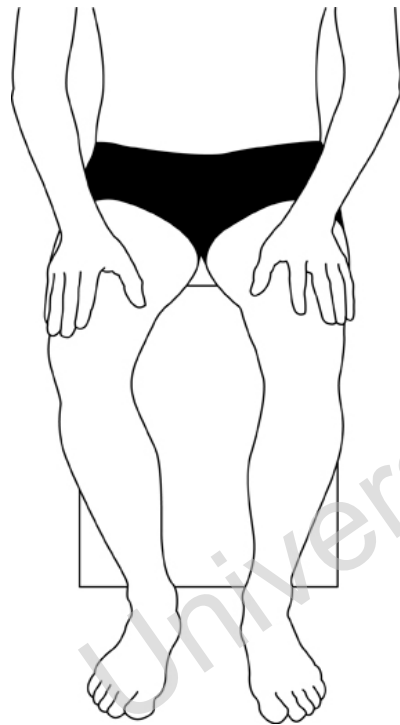


# Wie geht es Ihren Füßen?

---



## Wahrnehmung





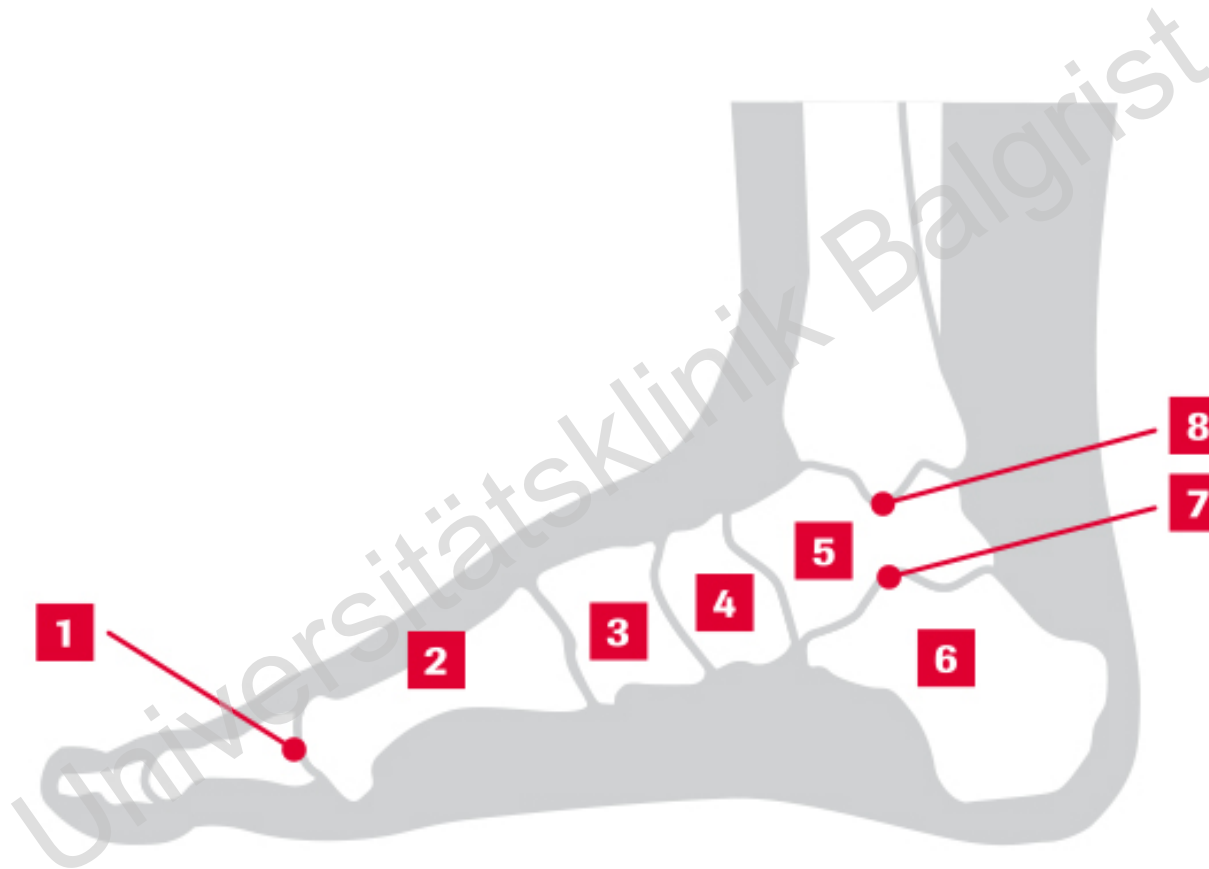
Vorfuss



Mittelfuss



Rückfuss



## Fussgewölbe





# Rheumatologie

---

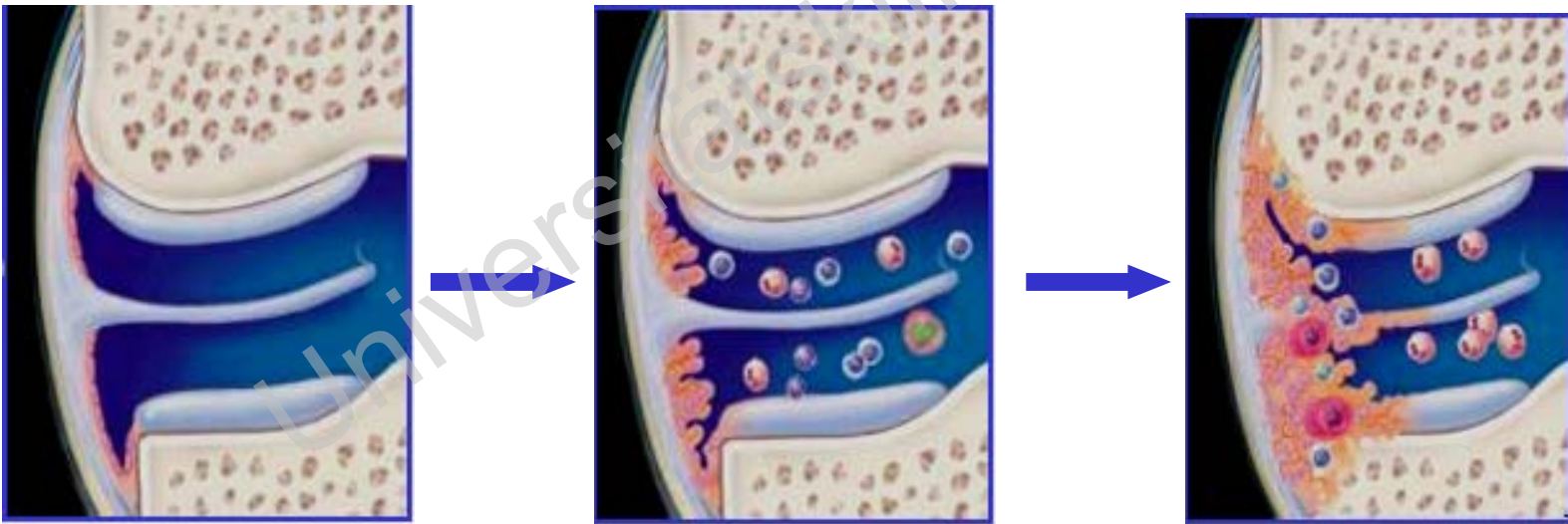
...über 200 verschiedene Krankheitsbilder an Knochen, Sehnen und Muskeln

Universitätsklinik Balgrist



Entzündung der Gelenke, z. B. bei

- Gicht
- Rheumatoider Arthritis



## Arthritis: Beispiel Gicht

---

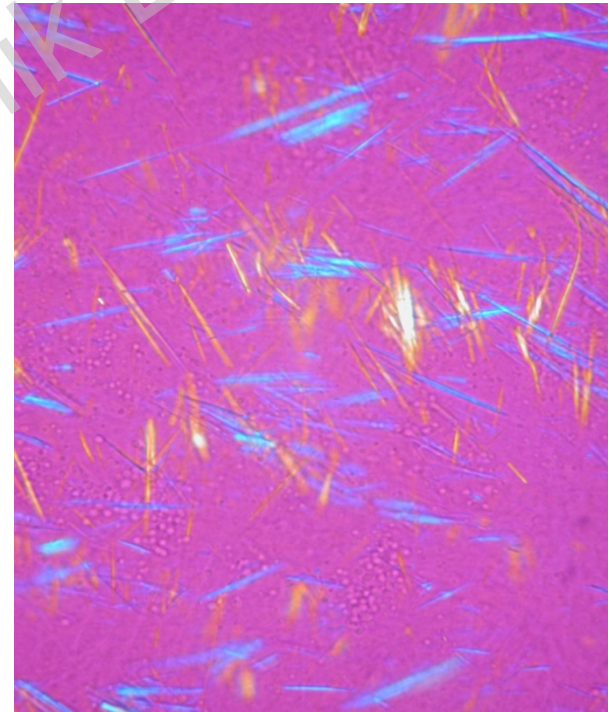
Grosszehengrundgelenk am häufigsten befallen



## Arthritis: Beispiel Gicht

Entzündung durch Harnsäurekristalle

Diagnose durch Untersuchung der Gelenkflüssigkeit



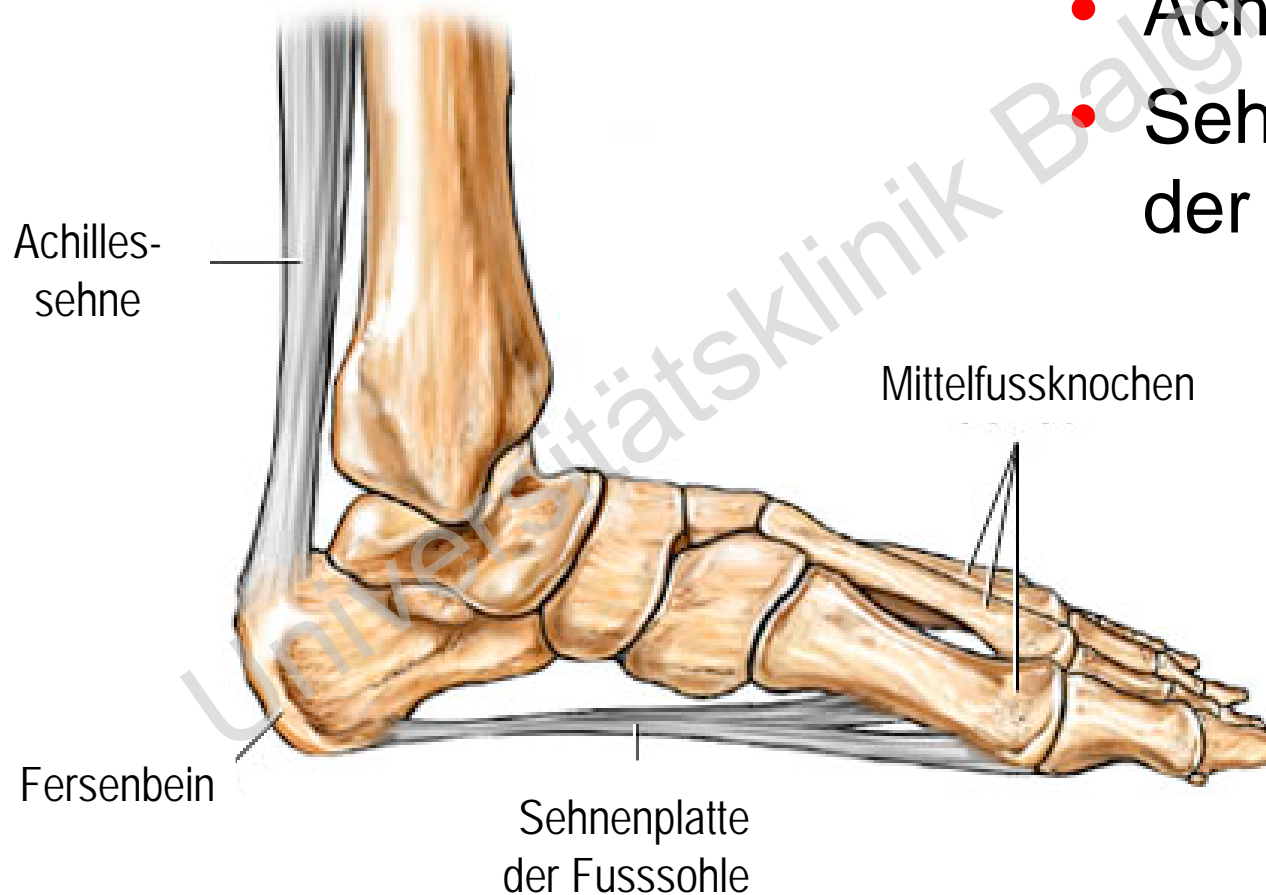
# Arthritis: Beispiel rheumatoide Arthritis



Ohne Behandlung häufig Knochen-erosionen und Zerstörung von Knorpel und Bändern

# Erkrankungen der Sehnen

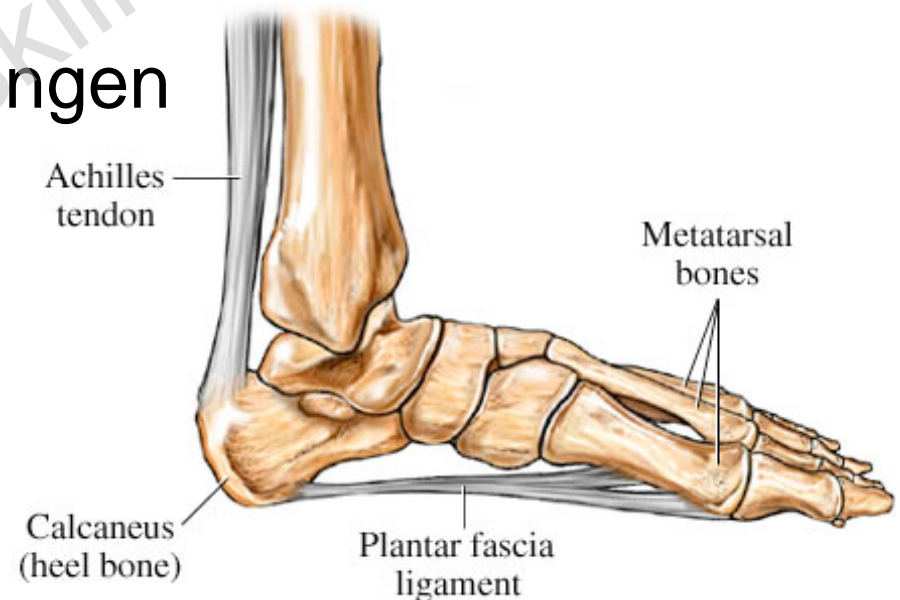
- Achillessehne
- Sehnenplatte der Fusssohle





# Erkrankungen der Achillessehne

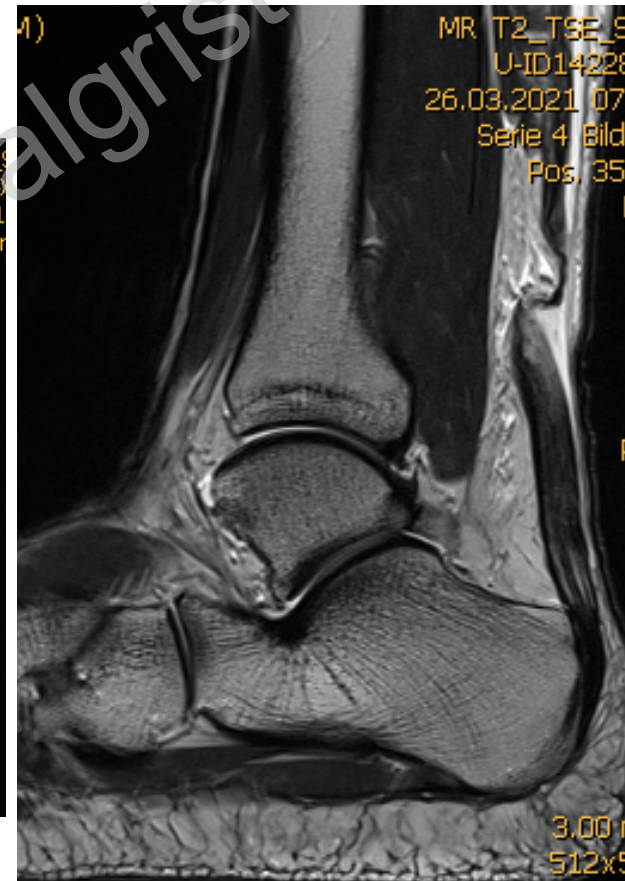
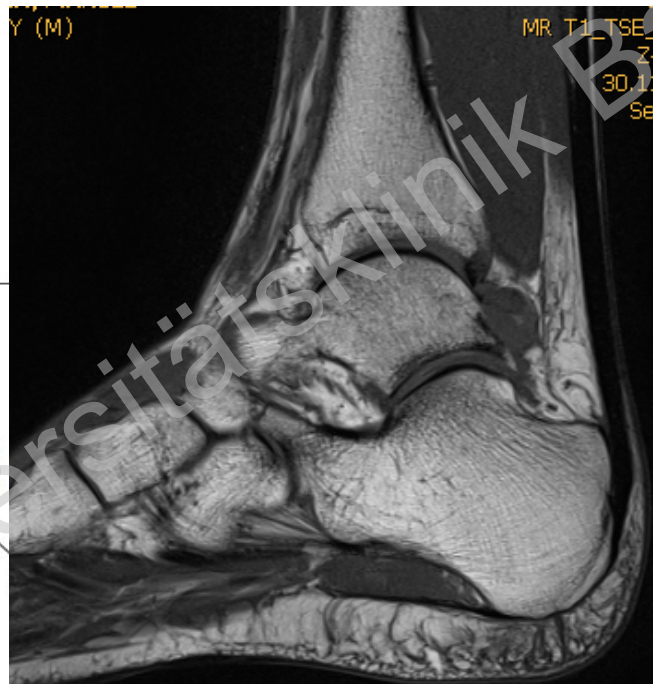
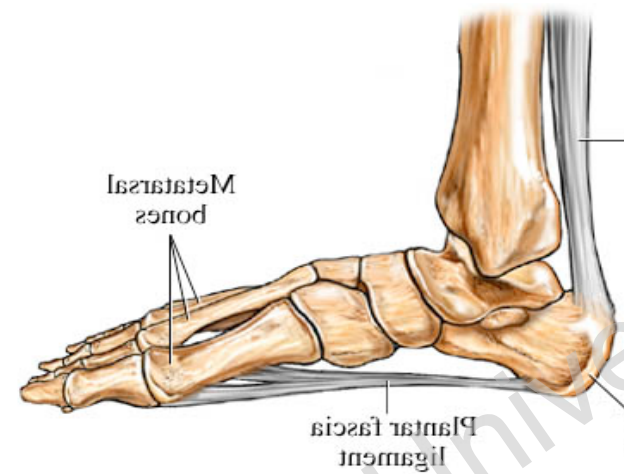
- Überlastungsschmerzen
- Degeneration/Entzündung der Sehne
  - im Sehnenkörper
  - am Sehnenansatz
- Schleimbeutelentzündungen



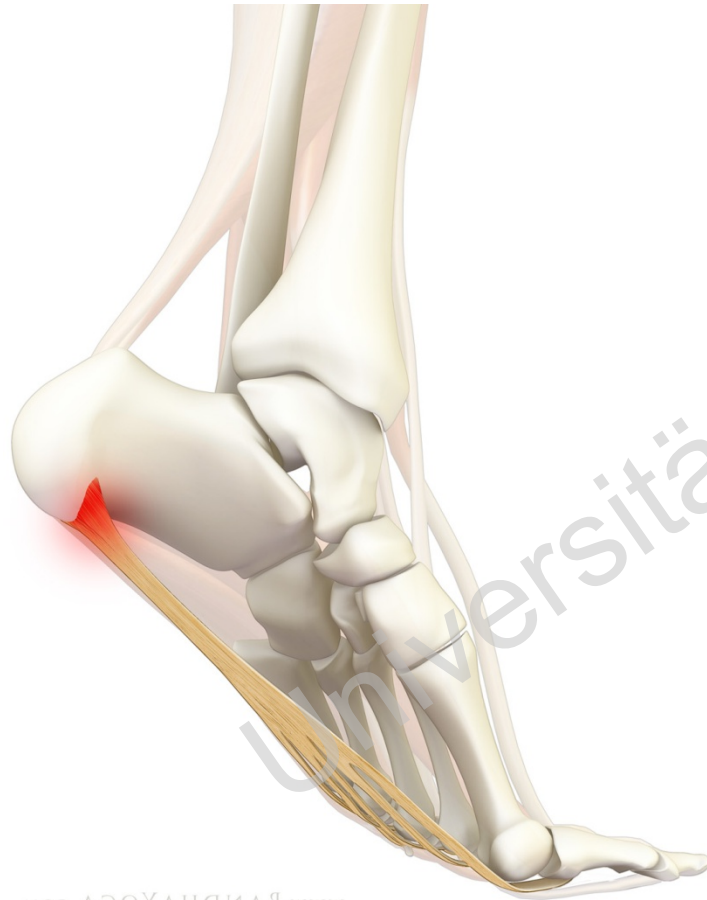
## Erkrankungen der Achillessehne



- Riss der Sehne



# Erkrankungen der Sehnenplatte



- Überlastungsschmerzen
- Degeneration/Entzündung des Ansatzes der Sehnenplatte

«Fersensporn»





## Ursachen der Erkrankungen von Sehnen



- Über-/Fehlbelastung
- Unfälle
- Schuhwerk
- Fehlstellungen
- Entzündungserkrankungen, z.B. Psoriasisarthritis

## Fehlstellungen - Senkfuss



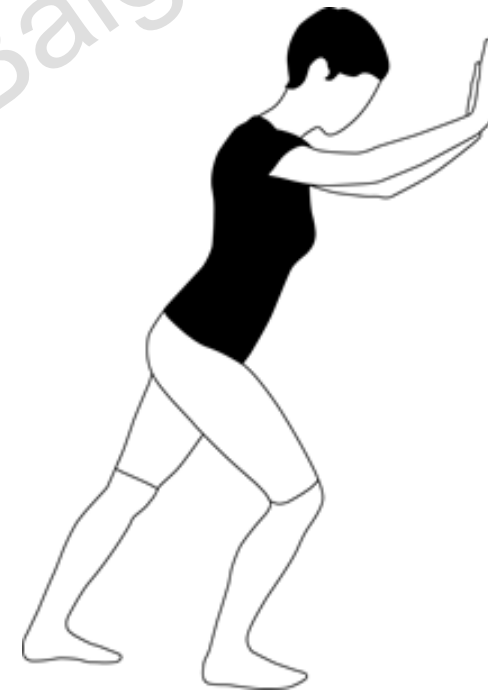
### Abflachung des Längsgewölbes



# Therapie der Sehnenerkrankungen

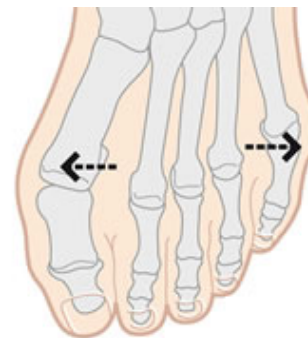
---

- Physiotherapie
  - Anpassung der Aktivität
  - Dehnungsübungen
  - Fussgymnastik
  - Trainingstherapie
- Einlagen- und Schuhversorgung
- Injektionen
- Stosswellentherapie



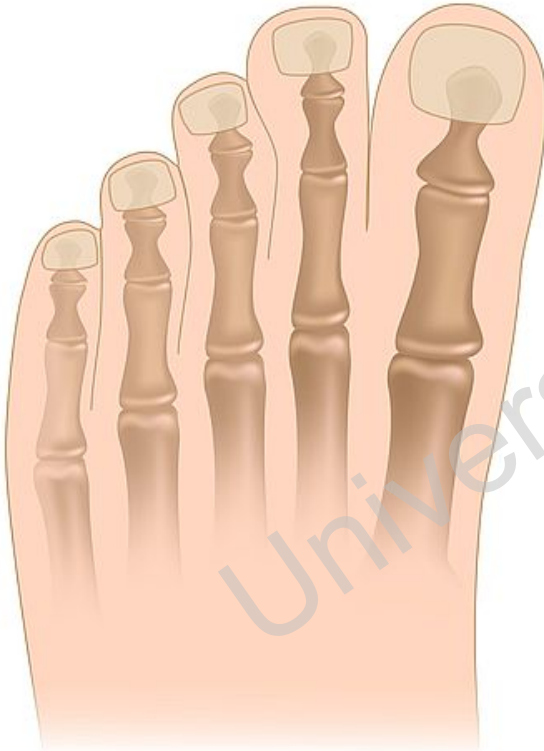
# Fehlstellungen - Spreizfuss

Verlust des Quergewölbes und Verbreiterung des Vorfusses, fast immer mit Hallux valgus verbunden



## Fehlstellungen - Hallux valgus

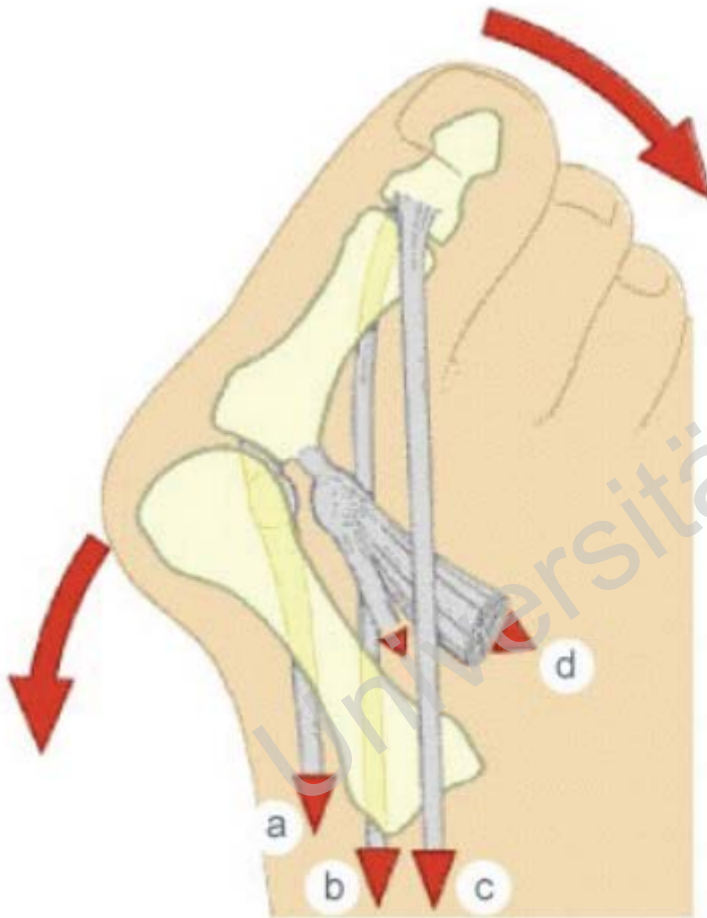
Normal



Hallux valgus

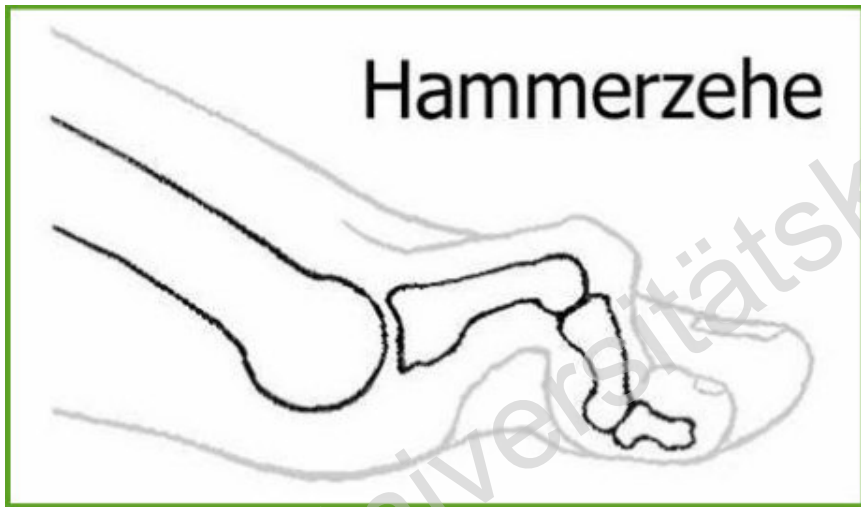


# Spreizfuss → Hallux valgus



1. Spreizfuss
2. Zugrichtung Sehne verändert sich
3. Hallux valgus

## Hammer- und Krallenzehen





# Vorfuss-Schmerzen (Metatarsalgie)

## Ursachen:

- Fehl-/Überbelastung
- Spreizfüsse mit abgeflachtem Quergewölbe
- Übergewicht
- Schuhwerk (hohe Absätze, enges Vorfussfach)
- Degeneration des Sohlenpolsters





# Vorfuss-Schmerzen (Metatarsalgie)



Übermäßige Verhornung zeigt eine Fehlverteilung des Drucks an.



Geeignete Einlagen korrigieren die Druckverteilung.

# Therapie bei Fussfehlstellungen

- Physiotherapie zur Verbesserung der Wahrnehmung und Kräftigung der Fussmuskulatur
- Schuhe variieren, barfuss laufen
- Einlagen
- Mass-Schuhe



# Sprunggelenk-Verletzungen



Bänderrisse

## Sprunggelenk-Verletzungen - akut

---



# Sprunggelenk-Verletzungen - akut





## Sprunggelenk-Verletzungen - Massnahmen

---

- POLICE
  - Protection
  - Optimal Loading
  - Ice
  - Compression
  - Elevation

Universitätsklinik Balgrist

## Protection - Schutz

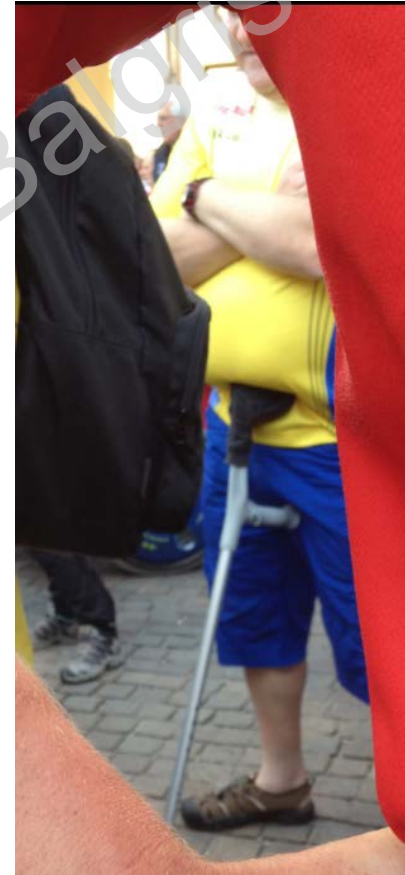


## Protection - Schutz





## Optimal Loading - Teilbelastung



## Ice - kühlen



## Compression - Kompression



## Elevation - Hochlagern



# Sprunggelenk-Verletzungen - chronisch



## Koordination - Einbeinstand

---





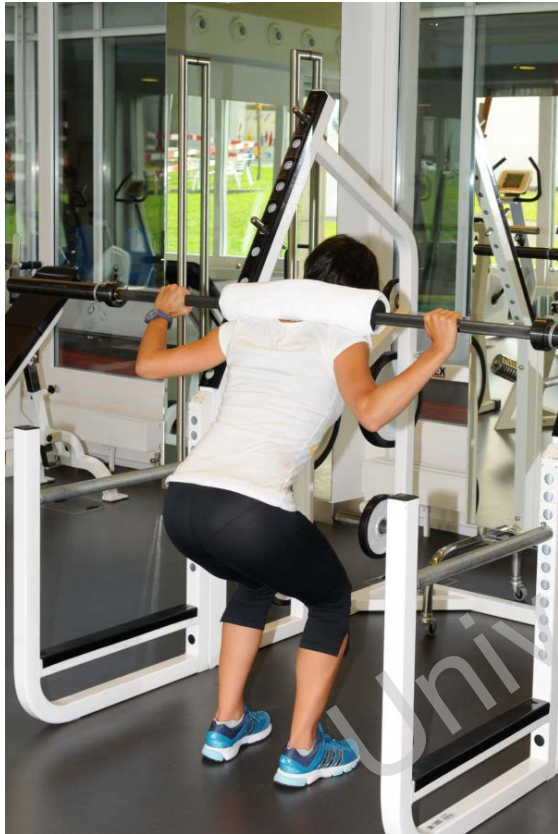






## Fussgymnastik





## Koordination – Sportvorbereitung



- Meist eine Folge einer Instabilität oder einer Arthritis.



# Operationen bei Sprunggelenk-Arthrosen

- Primär konservative Therapie
- Bei ungenügender Wirkung:
  - Möglichkeit einer operativen Versteifung oder eines Gelenkersatzes





Meist durch ein Trauma:



# Knochenbrüche

Selten ohne Trauma:

- Überlastung (Stressfrakturen)
- Knochenbrüchigkeit (Osteoporosefrakturen)





## Bewegungspotential des Fusses





## Tun Sie Ihren Füßsen Gutes







# Füsse sind mehr als nur zwei Standpunkte

---

MPA-Fortbildung der Sektion Zürich/Glarus, 14. April 2021

Manuel Bischofberger, Sportphysiotherapeut, Teamleiter  
Physiotherapie Universitätsklinik Balgrist Zürich