



**BESÄNFTIGENDES RITUAL** «Abends ein Fussbad, gut eincremen und hochlagern, damit sie ab-schwellen», rät der Facharzt für Fusschirurgie Urs Graf allen High-Heels-Trägerinnen.

Alles für einen guten Stand

# «FÜSSE SIND MEINE PASSION»

Sie tragen uns durchs Leben und kriegen kaum Aufmerksamkeit. Nicht gerade die feine Art. Fusschirurg Urs Graf sagt, was unsere Füsse brauchen und was ihnen die moderne Medizin zu bieten hat.

Style: Jetzt ist die Zeit der offenen Schuhe. Schauen Sie den Leuten immer zuerst auf die Füße? Klar, das ist eine Déformation professionnelle. Und mir fällt so viel auf, weswegen die Leute besser keine offenen Schuhe tragen. Nicht, weil ihre Füße nicht schön wären, sondern weil sie so ungepflegt sind. Einen Hallux valgus zu sehen, stört mich hingegen nicht.

Was ist für Sie ein schöner Fuss? Zum Beispiel der des David von Michelangelo: gerade, ein kräftiges Längsgewölbe und keine übermässige Hornhautbildung infolge einer Fehlbelastung.

Was machen Frauen falsch? Sie tragen Ballerinas! Man läuft in ihnen wie barfuss auf Beton. Wenn ich höre, wie es bei jedem Schritt tack-tack macht, da tun mir selbst die Füße weh. Das Fettpolster unter dem Fersenbein ist das Einzige, was die Schläge auf-fängt. Völlig ungesund. Und dann erst diese Flip-Flops! Ich sah schon die schwersten Verletzungen am Band-apparat des grossen Zehs, weil sie die Träger leicht straucheln lassen. Immerhin sind sie in der Regel gefedert und deshalb nicht ungesund. Auch weil man in ihnen ein bisschen krallen muss. Das fordert die Füße.

Soll man mehr barfuss laufen? Sofern das nicht auf Teerstrassen geschieht, ja. Es trainiert die Binnenmuskulatur der Füße, die sonst passiv ist – ganz besonders in Birkenstock-Schuhen. Darin werden sie bequem und mit der Zeit breiter. Sie passen dann in keinen normalen Schuh mehr.

Müssten wir auf hohe Absätze verzichten? Ja, ja, sie seien so ungesund und die Ursache aller Deformationen. Ein ewiges Thema, das völlig über-bewertet wird. Tatsache ist: Bei bis zu fünf Zentimetern erhöht sich der Druck auf den Vorfuss nicht wesentlich. Danach nimmt er sprunghaft zu, und die Mittelfussknochen spreizen sich unnatürlich. Das ist auf Dauer ungünstig. Ich kenne jedoch Frauen, die immer High Heels tragen und keine Probleme haben. Aber wenn die

Mutter oder Grossmutter schon einen schweren Hallux hatte, dann sollte man vorsichtig sein. Wenn es wehtut, stimmt etwas nicht. Alles ist eine Frage des gesunden Menschenverstandes. Füße haben da ein bisschen Pech. Sie sind am weitesten weg vom Hirn und erst noch im Dunkeln. Man nimmt sie nicht wahr, bis sie wehtun.

Wie entsteht ein Hallux, wann soll man operieren, wann nicht? Er ist Veranlagung und entsteht durch Schuhdruck. Frauen neigen wegen der monatlichen Hormonschwankungen eher dazu als Männer. Weil der Bandapparat weicher wird und schneller überdehnt. Vorläufer des Hallux ist der Spreizfuss, bei dem das Quergewölbe zusammengefallen ist. Einen leichten Hallux korrigiert man mit Übungen, etwa der Spiraldynamik. Die Form verändert sich damit vielleicht nicht, aber die Schmerzen gehen weg. Eine Operation ist dann ange-sagt, wenn vor lauter Schmerzen die Schuhe nicht mehr passen. Es ist der häufigste Eingriff, gefolgt von der Hammerzehen-OP und Gelenkimplan-taten. Die Erfolgsquote einer Hallux-OP liegt heute bei 98 Prozent und ist nicht zu vergleichen mit jener vor zwanzig Jahren.

Sind die Füße nach einem Eingriff so robust wie gesunde, die nie angerührt wurden? Genau das ist mein erklärtes Ziel. Die Patienten sollen schmerzfrei sein, wieder ihre Lieblingsschuhe anziehen und ihre Füße vergessen.


Hat sich Ihre Arbeit mit dem Boom der Beauty-OPs verändert? Ja, die Leute sind anspruchsvoller geworden. Sie wollen keine Narben sehen, und der Fuss soll danach schöner sein als vorher mit dem Hallux. Aber mir war die Ästhetik schon immer wichtig.

Gehen Sie auf jeden Wunsch ein? Nein. Denn es gibt Knochen, die kräftiger sind und halt etwas hervorstehen. Das stört dann gewisse Frauen, weil sie keine Schühchen von Jimmy Choo tragen können. Aber da mache ich nicht mit, zu gefährlich. Füße, die funk-tionieren, soll man nicht anrühren. Ich

führe auch keine Cinderella-OPs durch, die platzraubende Grosszehenballen entfernen, und amputiere keine kleinen Zehen, damit die Füße schmaler werden, wie das zurzeit in den USA angesagt ist. Denn die Gefahr, dass danach etwas wehtut, das jetzt nicht schmerzt, besteht auch heute.

Und Botox gegen drückende High Heels? Halte ich für Unfug. Schmerz ist Schutz. Er bedeutet, dass etwas nicht stimmt. Darum tut es ja weh.

Was treibt Sie an? Füße sind meine Passion. Mich fasziniert das drei-dimensionale Arbeiten, die Korrektur von Rotation, Achse und Höhe der grossen Zehe. Ich will, dass Funktion und Statik des Fusses wieder stimmen. Deshalb liegt mir meine Arbeit mit Implantaten auch so am Herzen. Dank ihnen wird ein Gelenk bei Arthrose nicht einfach versteift, sondern die Funktion bleibt erhalten.

Was tun Sie denn für Ihre Füße? Daheim barfuss laufen oder mit Crocks ohne Fussbett, in denen die Füße ein bisschen arbeiten müssen. Und ich trage hochwertige Schuhe. Meine Füße sind unverändert und gesund. 



## FUSSCHIRURGIE VOM FEINSTEN

Urs Graf gehört zum Ärztetekern der Klinik Pyramide am See in Zürich. Er zählt zu den Wegbereitern der seriösen ästhetischen Fusschirurgie, vor allem im Bereich der Implantate. Zu moderner Fusschirurgie gehören etwa die Platzierung von Hautschnitten an unauffälligen Stellen und narbensparende Nahttechniken. Sozusagen ein Facelift für die Füße. Doch bei allem Fokus auf die Optik: «Mein primäres Ziel ist die funktionelle Rekonstruktion der Füße und nicht die ästhetische. Denn: Stimmt die Funktion, stimmt auch die Ästhetik.» [hallux-valgus.ch](http://hallux-valgus.ch), [pyramide.ch](http://pyramide.ch)