



Absätze wie diese sind jetzt eine Ausnahme

# Ulrike Mergard (63) schmerzte jeder Schritt durch eine Ballenzehe „Ich laufe wieder!“

Ihre Vorliebe für hochhackige Schuhe bescherte Ulrike Mergard schmerzhaft Ballen- und Zehenschmerzen. Dank moderner und gelenkerhaltender Operation kann sie heute wieder laufen

**E**ines Tages auf ihren geliebten Sport verzichten zu müssen – für Ulrike Mergard eine Horrorgeschichte. „Ich wandere, jogge und spiele Tennis“, zählt die 63-Jährige auf. „Wenn ich mich länger nicht bewegen kann, bin ich krank.“

Umso schlimmer war es für sie, als ihre Füße Probleme machten. „Zur Konfirmation bekam ich meine ersten Schuhe mit einem kleinen Absatz“, erinnert sich die ehemalige Lehrerin aus Hilzingen bei Konstanz. „Ich war unheimlich stolz!“

Im Laufe der Jahre wurden die Absätze immer höher. Ob tagsüber vor ihren Schülern oder abends beim Tanz: Ulrike Mergard schonte ihre Füße nicht. Als Folge der Fehlbelastung entwickelte sich auf beiden Seiten ein sogenannter Hallux valgus (Ballenzehe): Die Großzehe knickte in Richtung der Nachbarzehen ab, während sich der Ballen kugelförmig nach außen wölbte. „Meine Schuhe begannen zu scheuern“, beschreibt Ulrike Mer-

gard. „Ballen und Zehen wurden förmlich wundgerieben. Trotzdem trug ich weiter hohe Absätze. Ich biss halt die Zähne zusammen.“

## Trotz Operation wurde es schlimmer

Als sie es gar nicht mehr aushielt, ließ die dreifache Mutter im Jahr 2000 ihre Zehen zum ersten Mal operativ begradigen. Kaum ging es ihr besser, fiel sie in alte Gewohnheiten zurück – nicht ohne Folgen. „Meine Füße sahen zuletzt schlimmer aus als vor dem Eingriff“, sagt sie. „Die Großzehen fingen schon an, sich quer über die Nachbarzehen zu legen.“

## Beim Sport will sie wieder durchstarten

Auf eine Empfehlung hin wandte sich Ulrike Mergard Ende 2007 an den Freiburger Hand- und Fußchirurgen Dr. Horst Zajonc. „Angesichts meiner Röntgenbilder riet er mir, mich schleunigst operieren zu lassen“, erzählt sie. „Sonst würden bald auch meine Knie- und Hüftgelenke in Mitlei-



**Ballenzehe** Der linke Fuß muss noch operiert werden



**Joggen** Zehn Kilometer-Läufe sind heute wieder möglich

denschaft gezogen. Das hat mich wachgerüttelt, denn mein Albtraum war es, nicht mehr laufen zu können.“

Der Eingriff fand am 19. Dezember 2007 statt – zunächst nur am rechten Fuß, um ihn bis zur Ausheilung durch den linken zu entlasten. „Wir entfernen das entzündete Überbein, korrigieren die fehlgestellte knöcherne Achse und bringen Muskeln und Sehnen in die richtige Lage zurück, sodass die Großzehe gerade steht“, erläutert Horst Zajonc das Vorgehen. „Im Gegensatz zu herkömmlichen Verfahren wird das Zehengelenk

dabei nicht verkürzt, sondern bleibt völlig intakt.“

Um den Vorfuß zu schonen, trug Ulrike Mergard nach der Operation acht Wochen lang einen Spezialschuh. Bei der Krankengymnastik lernte sie, wieder normal zu gehen. „Im Juni dieses Jahres konnte ich schon bei einem Zehn-Kilometer-Lauf mitmachen“, freut sie sich. High Heels und spitz zulaufende Schuhe sind für sie künftig tabu. „Meine Gesundheit ist mir wichtiger“, betont sie. In ein paar Wochen wird ihr linker Fuß korrigiert. „Und dann lege ich beim Sport wieder richtig los!“ **Claudia Krause**



## Interview

**Oberarzt Dr. med. Horst Zajonc, Abteilung Plastische Chirurgie, Erich-Lexer-Klinik Freiburg**

### **mach mal Pause:** Was ist ein Hallux valgus?

**Dr. Zajonc:** Am Grundgelenk der großen Zehe bildet sich ein Ballen aus knöchernen Vorsprüngen sowie aus einem vergrößerten, gereizten Schleimbeutel. Die Zehe selbst knickt in Richtung der Nachbarzehen ab.

### **mach mal Pause:** Wer ist am häufigsten betroffen?

**Dr. Zajonc:** Frauen, darunter auch viele Jüngere, leiden neunmal häufiger unter der Fehlstellung als Männer.

### **mach mal Pause:** Welches sind die Hauptursachen?

**Dr. Zajonc:** In erster Linie entsteht ein Hallux valgus durch häufiges Tragen hochhackiger, enger und spitzer Schuhe.

### **mach mal Pause:** Wann muss operiert werden?

**Dr. Zajonc:** Wenn Schmerzen beim Gehen oder sogar in Ruhe auftreten. Je früher die Operation erfolgt, desto einfacher ist die Fehlstellung zu beheben.