

Der Fuß

Grob betrachtet, gliedert sich der Fuß in drei Abschnitte: die Fußwurzel (Tarsus), den Mittelfuß (Metatarsus) und die Zehen (Ossa digitorum pedis).

Die Fußwurzel wird von sieben Knochen gebildet. Der oberste ist das Sprungbein (Talus), der mit dem Schienbein (Tibia) verbunden ist. Das Sprungbein ruht auf dem Fersenbein (Calcaneus), dem größten Fußknochen, an dessen hinterem Teil die Achillessehne ansetzt. Vor dem Fersenbein liegt das Würfelbein, vor dem Sprungbein das Kahnbein. Letzterem schließen sich drei Keilbeine an.

Die Mittelfußknochen verbinden die Fußwurzel mit den Zehen. Diese wiederum bestehen jeweils aus drei Gliedern: der Grund-, Mittel- und Endphalanx, mit Ausnahme der Großzehe, der eine Mittelphalanx fehlt.

Mit diesem sehr ausgefeilten Knochenaufbau, insgesamt 33 Gelenken, Muskeln, Sehnen und über 100 Bändern macht ein Fuß durchschnittlich 15.000 Schritte am Tag. Ein Jogger erzeugt mit jedem Schritt eine Stoßwelle, die einem Erdbeben der Stärke vier entspricht.

Diese Beanspruchung können die Füße nur bewältigen, weil das Körpergewicht mittels der Muskeln und des Fettgewebes der Fußsohle auf eine größere Fläche verteilt wird. Der besonderen Gewölbeform des Fußes kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. An der Innenseite steigt die Wölbung im Fersenbein an, um von da über Kahnbein, Keilbein und Mittelfuß wieder abzufallen. Neben dieser Längswölbung gibt es im Mittelfußbereich noch eine Querswölbung. Das Körpergewicht ruht im Wesentlichen auf drei Skeletteilen: dem hinteren Teil des Fersenbeins sowie den Köpfen der beiden äußeren Mittelfußknochen.

Über das obere Sprunggelenk ist der Fuß mit dem Schienbein verbunden und beeinflusst so die Gesamtstatik des Körpers. Von seiner Stellung hängt die Haltung des Unterschenkels ab und also auch, wie Kniescheibe und Oberschenkel zueinander stehen. Über die Hüfte wirkt die Fußstellung bis auf die Becken- und Wirbelsäulenhaltung. Der Fuß bildet den Sockel für das gesamte menschliche Knochengerüst.

Quelle: Berufsverband der Fachärzte für Orthopädie u. Unfallchirurgie e.V.

Bei der Suche nach einem Orthopäden in Ihrer Nähe hilft Ihnen auch die Kassenärztliche Vereinigung Berlin weiter: Unter der Nummer 31 00 3 - 222 erreichen Sie unseren Gesundheitslotsendienst.

Kassenärztliche Vereinigung – die Dachorganisation der niedergelassenen Ärzte und Psychotherapeuten in Berlin