Bei Schmerzen in den Fuss-Gelenken, wird sofort von Arthrose gesprochen. Die Röntgen- oder MRT-Bilder bestätigen diese Diagnose auch sofort. Wenn Schmerzmittel und Physiotherapie keine Linderung verschafft wird eine Fixation, also Verschraubung der Gelenke ins Auge gefasst. Oder ein Kunstgelenk wird operativ eingesetzt.

Der Erfolg ist oft mehr als bescheiden. Denn die Grundprobleme werden mit Operationen nicht gelöst. Die Betroffenen leiden und humpeln weiter. Dann wird noch einmal operiert, verschraubt und gebastelt.

Warum entsteht überhaupt Arthrose: Durch die Säure in tierischen Lebensmitteln verändern sich Bandscheiben, Knochen, Gelenke und Knorpel, zum Teil massiv = **Arthrose**. Meistens werden jedoch Schmerzen durch verkümmerte und verspannte oder überbeanspruchte Muskeln, die bei den kleinsten Bewegungen Schmerzen verursachen, ausgelöst.

Übergewicht und Diabetes ist oft beim Orthopäden erstaunlicherweise gar kein Thema. Muskeln und korrektes Gehen auch nicht.

Viele der Betroffenen kaufen sich bei Fusschmerzen sogenannte Gesundheitsschuhe, in denen man jedoch nicht korrekt gehen kann. Die Folge Schmerzen in den Füßen bis in den Rücken.

Mit korrektem Gehen, einer gesunde Ernährung, abnehmen und Muskeln stärken können Sie Fixationen oder künstliche Gelenke, die es wirklich nur sehr selten braucht, umgehen.