

Hallux valgus

Das schmerzhafte Problem mit dem großen Zeh

Die Verlagerung des großen Zehs kann den Alltag zur Qual machen. Lesen Sie hier, wo Sie Hilfe finden.

Jeder achte Deutsche leidet unter einer Schiefstellung des großen Zehs. Mit zehn Millionen Betroffenen in Deutschland ist der Hallux valgus damit heute eine echte Volkskrankheit. Was zunächst nur kosmetisch störend ist, bereitet bei immer stärkerer Schiefstellung der Zehen im Alltag oft starke Schmerzen. Was tun? Für die Menschen mit Hallux valgus wird häufig jeder Schritt zur Qual. Kein Schuh passt mehr richtig. Längere Strecken können nur noch unter Schmerzen bewältigt werden. Steht einer oder stehen beide großen Zehen schief, kann das Leben zur Qual werden. Die Ursachen dafür sind vielfältig.

Schönheitsfehler mit Langzeitfolgen

Im frühen Stadium des Hallux valgus ist meist nur eine leichte Verschiebung der großen Zehe hin zu den

kleineren Zehen zu sehen – zunächst ist das ein kosmetisches Problem. Verstärkt sich die Schiefstellung, kann es zu starken Schmerzen und Entzündungen im Großzehengrundgelenk kommen. Bei einer weiteren Verschlimmerung wird die zweite Zehe oder auch die dritte und vierte verdrängt, der Großzehenballen wird immer dominanter und verursacht Beschwerden im Schuh. Auch das Abrollverhalten des Fußes verändert sich und verursacht zusätzlich Schmerzen im Mittelfußbereich. Ohne Behandlung führt ein Hallux valgus zu einer Arthrose, also zu einem irreparablen Verschleiß des Großzehengrundgelenks.

Deswegen ist für die Betroffenen wichtig zu erkennen, ob die Schiefstellung zunimmt. Ein einfaches, zuverlässiges Zeichen: Ist der Nagel des Großzehs verdreht, ist das ein Zei-

chen für die Verschiebung der Sehnenansätze. Die Folge ist eine zunehmende Fehlstellung des großen Zehs mit Verdrängung der anderen Zehen.

Wann operieren?

Eine Operation ist dann erforderlich, wenn es keine anderen Möglichkeiten mehr gibt, die Stellung der Großzehe zu verbessern und so die Schmerzen zu lindern. Nach der Operation muss bei einem Knocheneingriff je nach Verfahren meist für sechs Wochen ein Spezialschuh getragen werden. Sind die Knochenverhältnisse wieder stabil und zeigt auch das Röntgenbild eine gute Ausheilung, kann der Patient den Fuß danach wieder in vollem Umfang frei bewegen.

Ihr Sanitätshaus hilft

In Ihrem Sanitätshaus finden Sie Bandagen, Orthesen und Schienen, die helfen, die Fußfehlstellung zu korrigieren, Schmerzen zu reduzieren und somit die Mobilität zu verbessern. Nicht zuletzt finden Sie hier auch spezielle Einlagen, Schaumstoffpolster und Hallux-valgus-Schuhe. Letztere sind im Vorfußbereich z. B. gestreckt und weich unterpolstert. Sie geben während des Tragens nach und nehmen den Druck an den empfindlichen Stellen des Fußes, speziell im Bereich des Ballens und der Zehen.

Vorbeugen

Den Zehen genug Freiraum lassen

Frauen mit einem Hallux valgus sollten darauf achten, dass die Schuhe dem Fuß genügend Freiraum lassen: „Der Schuh muss den Vorfuß fest umfassen, ohne ihn einzuengen, am Ballen weich nachgeben und unter dem Vorfuß abpolstern“, rät der Orthopäde Dr. med. Albert Beckers. Es gebe viele Schuhformen wie spitz zulaufende Modelle, die für die Fußgesundheit nicht förderlich seien. Daher solle man genau darauf achten, dass der Leisten im Vorfußbereich mit der Zehenform verläuft und diese nicht zusammengeschoben werden. Auch bei der Absatzhöhe sollte man aufpassen. „Schon ab einer Höhe von fünf Zentimetern kann ein Absatz bewirken, dass sich der Druck beim Stehen und Gehen auf den Vorfuß verlagert“, weiß der Facharzt. Dies begünstige die Entstehung eines Spreizfußes, der einen Hallux valgus verursachen könne.

Wussten Sie, dass ...

... es über 100 verschiedene Operationsverfahren gibt, um den großen Zeh wieder in die korrekte Position zu bringen, vor allem aber, den Fuß wieder beschwerdefrei bewegen und beanspruchen zu können? Bei den meisten Operationen wird die knöchernen Achse korrigiert und die Großzehe wieder in ihre ursprüngliche Position zurückgeführt.