

Hallux Valgus: Die Zehverformung ist meist „Frauensache“

Teneriffa

Frauen lieben Schuhe. Mehr als 25 verschiedene Paare besitzt angeblich jede zweite deutsche Frau. Und sie zwingt sich dabei häufig in zu enge -, zu spitze -, zu hohe -, zu unbequeme Schuhe. Die Hauptsache ist das es hübsch aussieht.

Die Füße dagegen mögen Pumps und High-Heels gar nicht. Sie leiden darin, werden eingequetscht und verformen sich. Hochhackige und spitz zulaufende Schuhe begünstigen in vielen Fällen die Entwicklung eines „Hallux Valgus“. Deshalb ist eine derartige Zehverformung überwiegend "Frauensache".

Der Hallux Valgus wird auch Großzehenballen oder Ballenzeh genannt da er die große Zehe betrifft. Bei dieser Fehlstellung wandert der erste Mittelfußknochen zur Fußaußenseite, wodurch sich der vordere Teil des des Fußes verbreitert. Gleichzeitig knickt die Großzehe nach innen weg und nähert sich den mittleren Zehen an.

Meist führen mehrere Auslö-

ser zu dieser Zehenfehlstellung. Haben Sie die genetische Veranlagung dazu, neigen Sie zu einem schlafferen Bindegewebe und tragen Sie dann auch noch die falschen Schuhe, kann sich der Zeh verformen. Alle Faktoren die das Bindegewebe schwäche – z. B. eine Schwangerschaft – bestimmte Medikamente oder Krankheiten - begünstigen einen Hallux Valgus. Auch Übergewicht, häufiges Stehen und Rheuma erhöhen das Risiko.

Einem Hallux Valgus geht fast immer ein sogenannter Spreizfuß voraus. Sie erkennen ihn daran, dass sich der vordere Teil des Fußes verbreitert. Die mittleren Zehen können schmerzen und an deren Unterseite bildet sich vermehrt Hornhaut. So können Schwielen und Hühneraugen entstehen. Schiebt sich die große Zehe zu



Hallux Valgus

den mittleren Zehen und bildet sich gleichzeitig eine Wölbung an der Fußinnenseite,

beginnt ein Hallux Valgus. Auch hier können sowohl Schwielen als auch eine Schleimbeutelentzündung auftreten. Der Ballen kann gerötet sein und anschwellen, bei Berührungen schmerzt die große Zehe.

Ein Hallux Valgus lässt sich zum Beispiel mit Polymergelpolstern, Nachtschienen oder Orthesen behandeln. Diese Hilfsmittel dienen in erster Linie dazu die Beschwerden zu lindern, können den Hallux Valgus jedoch nicht heilen oder rückgängig machen. Nur in sehr schwerwiegenden Fällen sollte man eine Operation in Betracht ziehen.

Polymergelpolster werden zwischen der großen - und zweiten Zehe angebracht. Sie verringern den Schmerz und entlasten den Bereich.

Nachtlagerungsschienen sollen ebenfalls die Schmerzen nehmen und den Zeh wieder in seine natürliche Position bringen. Zum Beispiel nach einer Operation können diese Schienen für einige Monate sinnvoll sein.

Orthesen werden von Ihrer Podologin individuell ange-

passt und zwischen den betroffenen Zehen getragen. Orthesen lindern wirkungsvoll den Schmerz, entlasten den Vorfuß und nehmen den Druck.

Zur Vermeidung bzw. zur Linderung eines Hallux Valgus tragen bequeme, flache Schuhe bei. Beachten Sie beim Schuhkauf, dass die Füße über den Tag länger und breiter werden. Abends kann die Schuhgröße fast eine Nummer größer sein als am Morgen. Daher ist es immer besser einen Schuhkauf auf den Nachmittag oder Abend zu legen.



Med. Fußpflege Anne Ziebold
C/ La Hoya 71 · Puerto Cruz
Tel.: 617 805 769
www.fusspflege-az.eu
Mo-Fr 10-13 & 16-18 Uhr