

Mit Hammer- / Krallenzehen nicht sofort zum Chirurgen!

Teneriffa

Der "Hammerzeh" und der "Krallenzeh" sind häufige Zehnfeststellungen. Typische Symptome sind krumme Zehen, schmerzhafte Druckpunkte am ganzen Fuß sowie Hühneraugen und Krallenzehen zusammen mit der als "Hallux Valgus" bezeichneten Fehlstellung der Großzehe auf.

Beim Hammerzeh ist das Zehngelenk dauerhaft gebeugt. Ein Krallenzeh entsteht durch ein überstrecktes Grundgelenk bei gebeugtem Mittel- und Zehenendgelenk. Für die Bildung dieser Fehlstellungen gibt es ver-

schiedene Ursachen:

1.) jahrelanges Tragen von zu engen Schuhen 2.) Fußfehlstellungen wie Spreiz-, Platt- und Knickfüsse 3.) neurologische und unfallbedingte Fußkrankungen.

Die beim Hammer- und Krallenzeh typischen Probleme entstehen dadurch, dass sich die Zehen im Lauf der Zeit immer mehr verkürzen und dabei gleichzeitig mehr Platz in der Höhe beanspruchen. Die Folge ist, dass die Zehen im Schuh zunehmend drücken - vor allem unter der Schuhdecke. Daher bilden sich typischerweise dort, aber auch an anderen Vorsprüngen und Druckpunkten des Fußes, immer wieder schmerzhafte Hühneraugen und Schwielen aus.

Anne Ziebold konnte schon vielen Patienten mit diesen Problemen Linderung verschaffen. Die Podologin beschreibt hier worum es dabei geht:

Bei beiden Fehlstellungen sollte zunächst die nicht-operative Therapie angewendet werden. Diese "konservative" Behandlung bietet sich an, wenn man die

Zehnfeststellung noch passiv ausgleichen kann - das bedeutet wenn man die Zehen noch mit der Hand gerade biegen kann.

Als Behandlung ist folgendes geeignet:

1.) Hilfsmittel welche die ursächliche Formänderung beeinflussen, wie z. B. Spreizfüßeinlagen und Nachtschienen 2.) Zehengymnastik 3.) bequeme Schuhe mit weichem Leder oder Sandalen 4.) Schutz der betroffenen Stellen mit einer passenden Polsterung aus Polymergel um die Druckstellen zu entlasten 5.) Orthesen die von ihrer Podologin individuell angefertigt werden 6.) regelmäßige, fachgerechte Fußpflege um die Hühneraugen und Schwielen zu entfernen.

Kommen die Schmerzen von einer Entzündung des Nagelbettes und wird der Nagelrand ganz von gerötetem, geschwollenem Gewebe überwuchert erwägen viele Patienten den Gang zum Chirurgen. Dieser entfernt dann häufig nicht nur das direkt betroffene Gewebe sondern, mangels fachlicher Ausbildung, auch ei-

nen Teil des Nagels oder sogar der Nagelmatrix (Nagelwurzel).

Das kann sehr nachteilig für die Gesundheit der Zehen sein, da so eine Fehlbehandlung oft dauerhafte Probleme mit sich bringt. Durch so eine Beschädigung kann der Nagel nicht richtig bzw. nur deformiert nachwachsen.

Die Praxis von Anne Ziebold ist mit modernstem Gerät für eine erfolgreiche, schmerzfreie Behandlung von Hammer- und Krallenzehen ausgestattet.



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



Krallenzehen, Hühneraugen und Hallux Valgus