

BETTER AGING & VORSORGE

Wo drückt der Schuh? Hallux Valgus: Wenn der Vorfuß Schmerzen verursacht

Gesponserter Beitrag

Was sind die Ursachen der Fußfehlstellung und warum leiden vor allem Frauen darunter? Was du dagegen tun kannst und welche sanfte OP Methode es gibt



Die Ursachen des Hallux valgus werden noch immer erforscht, es sind in der Regel aber mehrere. Die wohl häufigste ist Veranlagung, also eine erblich bedingte Vorbelastung. Foto: privat



DR. MED. UNIV. DAVID FENGLER

Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie sowie Traumatologie
Spezialgebiet Hallux valgus OP

www.fusschirurgie.at

Foto: © Fengler

Publiziert am 15.12.2022

0 [Kommentare](#)

Der Hallux valgus ist die weltweit am häufigsten verbreitete Fußfehlstellung. Sie entwickelt sich oft schleichend und ohne Beschwerden. Über die Jahre kommt es zu einer Achsabweichung der großen Zehe nach außen, während sich der erste Mittelfußknochen in Richtung des anderen Fußes verschiebt. Der Vorfuß verbreitert sich und es entsteht ein Überbein, die Pseudoexostose.

Die komplexe Fehlstellung wird auch Ballenzeh oder Schiefzehe genannt. Mit zunehmendem Druck auf den Fuß wird die Fehlbelastung spürbarer. Bleibt die Fehlstellung unbehandelt, können sich weitere Krankheitsbilder, wie Hammer- oder Krallenzehen, belastungsabhängige Schmerzen sowie Schwielen- und Verhornungsstörungen ausbilden.

Frauen sind von dieser Vorfußkrankung leider häufiger betroffen. Sie haben generell ein schwächeres Bindegewebe. Mit einer genetischen oder anatomischen Veranlagung zur Ausbildung von Fußfehlstellungen, kann es altersbedingt, durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren

oder auch nach Schwangerschaften und dem damit verbundenen Nachlassen der Spannung von Sehnen und Bändern zur Manifestation eines Hallux valgus kommen.

Was haben High Heels damit zu tun?

Die Ursachen des Hallux valgus werden noch immer erforscht, es sind in der Regel aber mehrere. Die wohl häufigste ist Veranlagung, also eine erblich bedingte Vorbelastung. Frauen leiden auch häufiger an der Fehlstellung, weil es anatomische Unterschiede bei Form und Größe des ersten Mittelfußknochens gibt. Weitere Ursachen können generelle Bänderschwäche, ein Plattfuß, eine Arthrose im Großzehengrundgelenk oder Verkürzungen der Waden- und Achilles-Sehnen sein.

Das Tragen von spitz zulaufenden Schuhen mit hohen Absätzen verursacht den Hallux valgus zwar nicht, kann aber das Fortschreiten der Krankheit begünstigen. Genauso können hohes Körpergewicht, vermehrte körperliche Belastung oder Rheuma die Entstehung fördern.

Was hilft bei Hallux valgus?

Es gibt verschiedene Therapiemöglichkeiten. Konservative Methoden können den Verlauf der Erkrankung verlangsamen bzw. hinauszögern, die Fehlstellung jedoch nicht rückgängig machen. Je nach Schweregrad können diese Therapien gut helfen, Schmerzen zu lindern. Dazu zählen Maßnahmen wie z.B. gezielte Fußgymnastik, Schienen, Bandagen oder Taping. Auch Schmerzbehandlungen mit Salbenverbänden, Infiltrationen oder mit Tabletten sind möglich.

Die sanfte OP-Methode

Wenn der Hallux valgus große Schmerzen und Druckstellen verursacht und dich im Alltag belastet, ist eine Operation unausweichlich. Mittlerweile gibt es mehr als 140 OP-Methoden. Sie haben aber alle den Nachteil, dass der/die PatientIn danach nicht den ganzen Fuß voll belasten kann und Spezialschuhe tragen muss.

Der Wiener Orthopäde Dr. Rudolf Stoffella hat eine OP-Technik mit patientenfreundlicher Nachbehandlung entwickelt, die inzwischen weltweit angewandt wird. Statt aufwendiger Konstruktionen oder Verschraubungen werden bei der Stoffella-Methode die Kräfte, die bei der Belastung des Fußes auftreten, zur Stabilisierung der Knochenverbindung eingesetzt.

Bei dem Eingriff wird über einen kleinen Hautschnitt der Mittelfußknochen durchtrennt, verschoben und ein Implantat eingesetzt. Nach der Operation kann nicht nur, sondern muss der Fuß belastet werden. Das erhöht die Stabilität, beschleunigt die Bildung von Knochengewebe und reduziert die Schwellung. Sperrige Spezialschuhe sind nicht notwendig, die Vollbelastung geschieht in handelsüblichen Sandalen. Mit dieser Methode können außerdem bei Bedarf beide Füße gleichzeitig operiert werden. Ist der Heilungsprozess abgeschlossen, kann nach 6 bis 8 Monaten das Implantat in einem kleinen Eingriff entfernt werden.

Was tun, wenn der Schuh drückt?

Wenn dich der Hallux valgus quält, führt dein Weg zu einem Orthopäden oder Fußchirurgen. In unserer Ordination wollen wir zuerst deine komplette Krankengeschichte und deinen Leidensweg kennenlernen. Wir nehmen uns für die Anamnese viel Zeit und beantworten alle Fragen. Danach sehen wir uns dein Gangbild an und prüfen die Fußstatik und Stabilität aller Gelenke. Nach der Untersuchung folgt ein Röntgen oder eventuell eine Computertomographie (CT) bzw. Magnetresonanztomographie (MRT).

Wenn eine Operation nötig ist, dauert der Aufenthalt im Krankenhaus nach einer OP mit der Stoffella-Methode meistens zwei Tage. Du kannst und sollst danach schnell in den beruflichen und sportlichen Alltag zurückkehren. Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Fitness oder Yoga kannst du bereits 3 Wochen nach der Operation wieder aufnehmen. Stärker belastende Aktivitäten wie Laufen sind nach ca. 6 Wochen möglich.

Auch wenn du keine Anzeichen von Hallux hast, empfehle ich dir, öfter mal barfuß zu gehen. Achte im Alltag auf bequeme Schuhe, die deinen Zehen genug Platz bieten und nicht zu hoch sind. Ab und zu High Heels zu tragen ist kein Problem, es sollte aber die Ausnahme sein. So bleibt dein Vorderfuß entspannt und dir Hallux-Beschwerden erspart.



Schreib einen Kommentar

Kommentar ...

Mehr zum Thema



GESPONSERT

BETTER AGING & VORSORGE BETTER AGING & VORSORGE BETTER AGING & VORSORGE

Inkontinenz: Nein Danke! **Osteoporose: Warum gerade Frauen im Wechseljahr sein müssen** **Vertebrolyse: Wenn es im Halsbereich schmerzt!**
unbeschwert mit starkem Beckenboden **Erkrankungen im Wechseljahr brennt**



Unternehmen

ÜBER UNS
KARRIERE BEI WECHSELWEISE
WECHSELWEISE-EXPERT WERDEN
KOOPERATIONSANGEBOTE

Wechselweise Newsletter

Service und Lifestyle für eine neue Lebensphase.

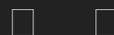
JETZT ANMELDEN

Quick Links

DEINE EXPERTS
STICHWORTE

Get in Touch

KONTAKT



AGB | AGB EXPERTENBEITRÄGE | DATENSCHUTZ | FORENREGELN | IMPRESSUM

© Wechselweise | Alle Rechte vorbehalten