



Hallux valgus: Konservativ behandeln oder operieren?

Hallux valgus könnte man auch als ‚Überbein‘ am großen Zeh bezeichnen. Es ist die häufigste Fehlstellung der Zehen: etwa 23 Prozent der 18- bis 65-Jährigen sind betroffen. Bei den über 65-Jährigen sind es sogar über 35 Prozent. Die zunehmende Vorwölbung am Großzehengrundgelenk ist mehr als ein kosmetisches Problem, da sie äußerst schmerzhaft sein kann. Wir fragten nach bei dem Offenbacher Orthopäden Dr. Jan Gils, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.



Dr. Jan Gils ist Facharzt für Orthopädie in Offenbach. Seine Behandlungsschwerpunkte sind die konservative Orthopädie und die ambulante orthopädische Chirurgie.

„Der Hallux valgus ist in erster Linie durch eine Abweichung des ersten Mittelfußknochens nach innen charakterisiert“, so Dr. Gils. „In der Folge wandert der zweite Mittelfußknochen nach außen. Grund hierfür können Störungen des muskulären Gleichgewichtes mit einer veränderten Zugrichtung der Sehnen sein. Ein weiterer verstärkender Faktor ist das Absinken des Fußquer- und -längsgewölbes.“ Die Folge sind Schmerzen, Ballenbildung, Schleimbeutelentzündungen sowie Bewegungseinschränkungen. Bedingt durch die Abweichung der Großzehe können Folge deformitäten wie Hammerzehenbildung der angrenzenden Zehen auftreten. „Nur sehr selten ist diese Fehlstellung angeboren“, erläutert der Orthopäde. „Meist sind eine lang andauernde Überlastung des Vorfußes, schlechtes Schuhwerk und Verletzungen in diesem Bereich schuld. Oft

beobachten wir auch eine familiäre Häufung.“

Nicht jeder Hallux valgus schmerzt

Ob der Hallux valgus mehr als ein kosmetisches Problem ist, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Bei manchen genügt schon eine geringe Form, um Schmerzen hervorzurufen. Bei anderen bleibt selbst ein großes Überbein praktisch schmerzfrei. Lästig ist das Überbein in jedem Fall, denn die meisten Schuhe passen im Vorfußbereich nicht mehr. Der Schuh drückt gegen das Überbein, so dass Schwellungen und Rötungen die Folge sind. „Die Fehlstellung kann lange schmerzfrei bleiben, mit der Zeit verstärkt sich aber die Fehlstellung“, so Dr. Gils. „Die Schäden an Großzehengrundgelenk und Vorfuß nehmen laufend zu. Haut und Schleimbeutel unterliegen an der Stelle einer ständi-

gen Reizung, was zu chronischen Entzündungen führen kann. Zunehmende Schmerzen sind die Folge. Im schlimmsten Falle kann es nach Jahren zu einer Arthrose kommen. Daher wird eine frühzeitige Korrektur der Großzeheinstellung durch Fußgymnastik, Hallux valgus-Schienen oder durch eine operative Stellungskorrektur empfohlen, bevor bleibende Schäden am Großzehengrundgelenk auftreten.“

Behandlungsform abhängig vom Schweregrad

Grundsätzlich gibt es bei Hallux valgus die Möglichkeit einer konservativen Therapie einerseits und einer operativen andererseits. Welche die erfolgversprechendere ist, hängt vom Grad der Deformierung ab. „Die konservative Therapie beinhaltet ein ausreichend weiches und weites Schuhwerk sowie eine Einlagenver-

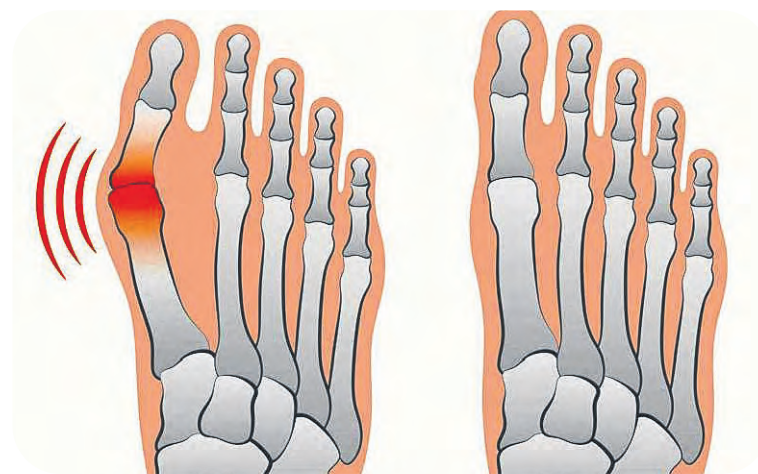
sorgung zur Abstützung des Längsgewölbes sowie der Mittelfußknochen“, erläutert der Experte. „Wichtig ist die Erhaltung bzw. Verbesserung der Muskelaktivität im Bereich der sogenannten kurzen Fußmuskulatur.“

„Die operative Therapie ist angezeigt bei Beschwerden, welche durch die konservativen Maßnahmen nicht verbessert werden können. Druckgeschwüre und anhaltende Entzündungen sind weitere Symptome, die eine operative Intervention notwendig werden lassen. Ziel der operativen Therapie soll eine langfristig schmerzfreie Belastung sein. Dann kann durch das Tragen eines normalen Schuhwerkes das Abrollverhalten verbessert und der gesamte Bewegungsablauf normalisiert werden.“ Welche Operationsmethode zur Anwendung kommen sollte, richtet sich im hohen Maße nach der vorliegen-

den Fehlstellung. „Eine ausführliche Röntgendiagnostik sollte hierfür im Voraus durchgeführt werden“, betont Dr. Gils. „Die postoperative Nachbehandlung variiert von kürzeren Entlastungszeiten bis hin zu einer achtwöchigen Entlastung des Vorfußes. Entscheidend hierbei sind insbesondere zu Beginn regelmäßig durchzuführende Wundkontrollen, um Schwellneigungen und Wundheilungsstörungen frühzeitig erkennen zu können.“

So kann man vorbeugen

Optimal passende Schuhe, häufiges Barfußlaufen und Fußgymnastik sind die besten Möglichkeiten, um einem Hallux valgus vorzubeugen. Man sollte so oft wie möglich barfuß gehen, um die natürliche Fußstellung zu unterstützen (Diabetiker sollten hier allerdings Vorsicht walten lassen wegen der Verletzungsgefahr!) Die Schuhe sollten weder zu kurz noch



im Vorfuß zu eng sein. Wer bereits eine Tendenz zu Hallux valgus an seinem großen Zeh entdeckt, sollte möglichst auf hohe Absätze verzichten und stattdessen flache Schuhe tragen. So schick hohe Absätze sind, sollte man in jedem Fall das Tragen auf das absolut nötige Minimum reduzieren und anschließend Zehenspreizübungen machen. Bei beginnender Deformierung den Arzt fragen, ob Einlagen oder auch das Tragen einer Schiene sinnvoll sind.



„BLEIB MOBIL“



ORATHO

Kommen Sie zu unserem „Hof-Fest“ am Samstag, d. 27. 8. 2016 von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Wir zeigen Ihnen unsere neuen und gebrauchten **Elektro Scooter** Modelle sowie unsere neuen **Rollatoren**. Nutzen Sie bei gemütlicher Atmosphäre mit Kaffee und Kuchen unsere kostenlose und fachkundige Beratung und machen Sie Probefahrten vor Ort. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



ORATHO GmbH

Berliner Straße 312 • 63067 Offenbach

www.oratho.de • info@oratho.de • Tel. 069 - 80 10 83 83