



Da sind schicke High Heels ungeeignet

Rund die Hälfte von Hallux valgus ist vererbt und entwickelt sich in der Pubertät, sagt der Fachspezialist Arno Frigg. Trotzdem gibt es vorbeugende Massnahmen.

■ Wie erklären Sie einem Laien den Begriff Hallux valgus?

Dabei handelt es sich um eine krumme Grosszehe, die zur Fussmitte ragt. Ab 10 bis 15 Grad spricht man von einem Hallux valgus. Das Problem ist nicht die Krümmung an sich, sondern deren Folgen wie die Knochenwucherung auf der Innenseite des Grosszehengelenkes und die Schleimbeutelentzündung. Dann tut's richtig weh. Irgendwann ragt die zweite Zehe nach oben, weil sie durch den Hallux valgus verdrängt wird, und scheuert an den Schuhen. Das kann zu offenen Stellen bis zu einer Infektion führen. Wichtig zu wissen ist, dass der Hallux an sich nicht schmerzhaft ist. Viele Frauen stört es aber optisch. Eine Operation ist dann höchstens aus ästhetischen Gründen indiziert. Bei Schmerzen rate ich aus medizinischen Gründen zu einem operativen Eingriff.

■ Leiden nur Frauen unter einem Hallux valgus, die regelmässig spitze Schuhe tragen?

In der Tat sind Frauen dreimal häufiger betroffen und lassen den Hallux valgus 20-mal häufiger operieren. Männer kümmert die krumme Grosszehe offenbar weniger. Rund 50 Prozent der Hallux valgus sind auf die eine oder andere Art vererbt und entwickeln sich

bereits in der Pubertät. Die andere Hälfte manifestiert sich dann im Alter von 40 bis 60 Jahren. Ursache ist meist, dass das Körpergewicht den Fuss platt drückt. Es entwickelt sich in der Folge ein Spreizfuss. Dabei entsteht ein Hallux valgus verbunden mit Schmerzen. Schicke und modische Schuhe mit hohen Absätzen sind effektiv schlecht. Der Grossteil des Körpergewichtes wird nämlich auf den Vorfuss gedrückt, welcher sich wie erwähnt zum Spreizfuss entwickelt. Kulturen, die keine solchen Schuhe kennen, sind nur ganz selten vom Hallux valgus betroffen und entwickeln keine der typischen Symptome.

■ Wie kann man einem Hallux valgus vorbeugen?

Wenn der Hallux angeboren ist, lohnt sich das Tragen von gutem Schuhwerk, welches eine genug breite Zehen-Box hat und nicht spitz zuläuft. High Heels sind ungeeignet, da solche Schuhe über die Jahre wie eine schlechte Zahnspange den Fuss deformieren. Wenn man im Alter wegen des Körpergewichtes Plattfüsse entwickelt, was eine eigentliche Volkskrankheit darstellt, lohnen sich abstützende Einlagen, die ein Orthopädie-Techniker anfertigt. Zusätzlich sollte man die Füsse trainieren. Jeden Morgen und Abend etwa den Einbeinstand üben, dann auf die Zehenspitzen oder in die Kniebeuge gehen, als Fortgeschrittener das Ganze mit geschlossenen Augen absolvieren.

■ Welche Therapiemöglichkeiten gibt es bei der operativen beziehungsweise konservativen

Behandlung?

Ohne Operation empfehle ich Einlagen, Physiotherapie, gute Schuhe und allenfalls eine Gewichtsreduktion. Von einer Operation aus rein ästhetischen Gründen rate ich tendenziell ab, da Einschränkungen der Beweglichkeit und leichte Schmerzen auftreten können. Bei einem schmerzenden Hallux valgus gibt es sehr gute Routineoperationen. Je nach Ursache des Hallux muss dann eventuell noch ein Plattfuss korrigiert werden, sonst kommt der Hallux valgus meist zurück.



CHRISTIAN LANZ
redaktion.ch@mediaplanet.com



PD Dr. med. Arno Frigg
Facharzt FMH für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Notfallmedizin SGNOR

TIPPS



WARNSIGNAL
Wenn der Fuss schmerzt

Fusschmerzen sind ein Warnsignal des Körpers, das immer ernst genommen werden muss. Wenn die Füsse weh tun, muss man etwas dagegen unternehmen. Fusschmerzen rauben uns Lebensqualität. Wir sind weniger mobil, wir nehmen zu, sogar soziale Kontakte leiden.

ANZEIGE

Faul sein kann ich ja zu Hause.



Die Kurse der Rheumaliga bieten genau, was ich brauche: Bewegung in einer aufgestellten Gruppe.

Vom Plauschfaktor profitieren auch die Gelenke und Muskeln. Wählen Sie unter Rücken-training, Wassergymnastik, Nordic Walking und vielem mehr.

www.rheumaliga.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt

Hallux Valgus Korrektur

Mini TightRope® für die Fußchirurgie

...Einfache Lösungen für häufige Problemstellungen

Socketplatte

Hallux Valgus Rekonstruktion

Arthrex

© 2012, Arthrex Medizinische Instrumente GmbH. Alle Rechte vorbehalten.