

# Hallux valgus: Was tun, wenn der Schuh drückt?

**I**n den Frühlings-Sandalen werden sie wieder erkennbar: Fußfehlstellungen. Am weitesten verbreitet ist hier der sogenannte Spreizfuß. Aus diesem resultiert der berühmte Hallux valgus, auch Ballen genannt. Doch was kann man dagegen tun? Wir sprechen mit Dr. B. Mayer vom ZFOS München über diese typische Vorfußkrankung.

## Welche Faktoren führen zum Hallux valgus am Fuß

Dr. B. Mayer: Ein schiefer großer Zeh, der sogenannte Hallux valgus, entsteht durch eine Fehlstellung im Grundgelenk. In einem fortgeschrittenen Stadium lässt sich der Fuß dann nicht mehr über die Großzehe abrollen. Betroffene haben als Folge dann Fußschmerzen und es besteht eine Unsicherheit beim Gehen. Unbehandelt werden die Schmerzen im Laufe der Jahre immer heftiger. Die Gründe für die Entstehung sind hier vielfältig. Enge oder zu hohe, spitze Schuhe sowie ein genetisch schwaches Bindegewebe sind mögliche Auslöser. Zur Entstehung können aber auch Unfälle, Übergewicht, häufiges Stehen oder Krankheiten wie z.B. Rheuma oder Arthrose beitragen.

## Wenn ich ein leichtes Überbein erkenne, kann ich dann selber noch etwas tun?

Dr. B. Mayer: Man kann durchaus der Ausprägung des Hallux valgus vorbeugen, wenn dies in einem frühen Stadium passiert. Ist die Fehlstellung noch gering, weich und flexibel, kann man z.B. die Muskulatur durch spezielle Übungen kräftigen, um ein stabiles Fußgewölbe zu erhalten. Es gibt auch spezielle Socken, Schienen, Zehenspreizer oder Bandagen. Diese sollen helfen, Druckstellen und somit Schmerzen zu vermeiden. Unterstützend wirken auch Einlagen. Und wenn möglich, sollte man auf die geliebten Absatsschuhe verzichten und lieber weite, flache Schuhe tragen. Im Sommer ist Barfuß laufen eine gute Option. Ohne äußere

Druck wird der Fuß einfach beim Gehen gestärkt. Ist die Fehlstellung im Gelenk als knöcherner Verwölbung bereits weit fortgeschritten, helfen diese Maßnahmen leider auch nichts mehr.

## Wie wird so eine Fehlstellung überhaupt diagnostiziert?

Dr. B. Mayer: Die exakte körperliche Untersuchung steht an erster Stelle. Das Ausmaß der Fehlstellung und mögliche Schäden am Knochen und den Gelenken werden sichtbar, indem der Experte den Fuß mittels Röntgenbild begutachtet. Das Röntgenbild selber wird im Stehen gemacht. Ergänzend kann auch noch eine Pedobarographie (Ganganalyse) durchgeführt werden, welche jedoch keine Kassenleistung ist. Die Kosten hierfür liegen bei ungefähr 60 Euro. Vor einer möglichen Operation wird in Ausnahmefällen ggf. noch ein MRT (Magnetresonanztomographie) durchgeführt.

## Man sollte den Hallux valgus also nicht unbehandelt lassen?

Dr. B. Mayer: Grundsätzlich sollte jeder, der eine Fußveränderung bemerkt, nicht lange warten mit dem Besuch beim Arzt, da der Hallux valgus unbehandelt nicht nur die Füße beeinträchtigt. Durch ein verändertes Gangbild aufgrund der Fußfehlstellung kann es durchaus auch zu Schmerzen in den Knien und im Rücken kommen. Bei einer schweren Fehlstellung, bei der eventuell auch bereits benachbarte Zehen betroffen sind, greift dann auch die Physiotherapie nicht mehr so richtig. Das ist beispielsweise bei Hammer- und Krallenzehen der Fall.

## Ab wann sollte operiert werden?

Dr. B. Mayer: Wenn Hilfsmittel wie Bandagen, Schienen oder Einlagen keine Linderung mehr bringen und die Fehlstellung so weit fortgeschritten ist, dass sie sich weder aktiv noch passiv korrigieren lässt, bleibt nur die

OP. Bei dem Eingriff handelt es sich um eine Korrektur am Knochen und an den Weichteilen des Fußes. Dabei wird die Fußachse wieder gerade ausgerichtet. Insbesondere in frühen Krankheitsstadien reichen minimal-invasive Methoden häufig aus. Das bedeutet übersetzt, dass gewebeschonend und mit kleinsten Hautschnitten vorgegangen wird.

## Wird so ein Eingriff dann individuell auf den Patienten abgestimmt?

Dr. B. Mayer: Natürlich, denn die OP-Verfahren sind unterschiedlich und richten sich nach dem Grad der Fehlstellung. Dabei sind Befragung, Untersuchung und klinisches Bild des Patienten von Bedeutung. Wichtig ist, dass nach dem Eingriff ein Verbandsschuh sechs bis acht Wochen lang konsequent getragen wird. Das soll dem Knochen genug Zeit zur Heilung und Stabilität geben.

## Kann man danach wieder schmerzfrei gehen?

Dr. B. Mayer: Die überwiegende Zahl aller von mir operierten Patienten hat in der Regel bis zum Lebensende keine erneute Fehlstellung und ist sehr zufrieden. Das Operationsergebnis hängt entscheidend vom Ausmaß der Fehlstellung und von der Gelenkqualität ab. Entscheidend ist aber auch, zu welchem Zeitpunkt die Behandlung beginnt. Man sollte also nicht ewig warten, sondern lieber frühzeitig zum Arzt gehen, wenn man Fußprobleme hat.

## Was raten Sie Betroffenen?

Dr. B. Mayer: Lassen Sie sich bei Fußschmerzen durch Fehlstellungen unbedingt professionell beraten und begeben Sie sich nur in die Hände von Spezialisten. Persönlich nehme ich pro Jahr über 700 Eingriffe am Fuß- und Sprunggelenk in der WolfartKlinik vor. Ich glaube, da können Betroffene sicher sein, dass sie in guten Händen sind.



**Der Spezialist Dr. Bernd Mayer hilft bei Fußschmerzen und Fehlstellungen.**



### Angebot:

- Operationen bei Hallux valgus und anderen Zehendeformitäten
  - Rückfußkorrekturen
  - Arthroskopien am Sprunggelenk
  - Achillessehnenoperationen
  - künstliche Sprunggelenke (OSG TEP)
  - Operationen bei Sportverletzungen
  - Knöchelbrüche
- u.v.m.

### Kontakt: ZFOS

**Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin**  
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,  
Mayer, Rummel, Hr. Bolay  
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München

### Praxis

Telefon 089/1292033  
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

## WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing  
Tel. 089/85 87-0  
www.wolfartklinik.de

**WIR STELLEN EIN (w/m/d):**  
– OP-Schwester/OP-Pfleger  
– Gesundheits- und Krankenpfleger  
**BEWERBUNGEN AN:**  
bewerbung@wolfartklinik.de