

Hallux valgus = weiblich?

Ursachen und Behandlung des Überbeins

Der Hallux valgus gilt als die häufigste Fehlstellung des Fußes. Dabei lehnt sich der große Zeh in Richtung der kleineren Zehen, während sich sein Grundgelenk in die entgegengesetzte Richtung drückt und an der Fußinnenseite hervorsteht. Welche Ursachen dahinterstecken und wie man das Überbein behandeln kann, wollen wir von dem zertifizierten Fußchirurgen Dr. Bernd Mayer aus dem ZFOS wissen. Seine Patienten operiert er in der WolfartKlinik.

Warum sind typischerweise Frauen von einem Hallux valgus betroffen?

Dr. Mayer: Die Ausbildung eines Hallux valgus ist von einer Reihe von Faktoren abhängig. Oft kommen auch verschiedene Ursachen zusammen: Ein Überbein kann zum Beispiel genetisch oder durch bestimmte Bewegungsmuster begünstigt werden. Auch ein schwaches Bindegewebe, rheumatische Erkrankungen, Unfälle oder Übergewicht können eine Rolle spielen. Tatsächlich sind etwa drei Viertel aller Betroffenen Frauen. Personen, die regelmäßig und dann mehrere Stunden am Stück Schuhe mit hohen Absätzen tragen, sind eindeutig im Nachteil. Denn dadurch werden die Zehen im Schuh eng zusammengedrückt. So kommen hohe Lasten auf die Zehen und ganz besonders auf das Großzehengrundgelenk zustande. Die mögliche Folge: Hallux valgus.

Was sind erste Anzeichen für diese Zehenfehlstellung?

Dr. Mayer: Ein Hallux valgus entsteht nicht von heute auf morgen. Anfangs bemerken Betroffene oft eine gerötete Stelle am Ballen, die durch das Scheuern am Schuh verursacht wird. Schon eine leichtere Hallux-valgus-Ausprägung ist mit bloßem Auge bereits sichtbar: Der große Zeh ist deutlich nach innen geneigt. Dadurch ist

keine klare, gerade Linie der Großzehe mehr erkennbar. Im späteren Verlauf einer Hallux-valgus-Deformation bildet sich an dieser Stelle am Innenrand des Fußes ein geröteter und stark verdickter „Knüppel“.

Ist das Überbein nur ein „ästhetisches Problem“?

Dr. Mayer: Nein. Ein Hallux valgus verursacht bei den meisten Patienten auch Schmerzen. Diese können etwa an der Fußinnenseite auftreten oder auch im Vorfuß. Typisch ist jedoch ein Druckschmerz an der sogenannten „Frostbeule“, also da, wo sich das Köpfchen der Großzehe nach innen wölbt. Durch enge Schuhe, verdickte Haut an den Druckstellen, Entzündungen der Schleimbeutel im Gelenk oder Arthrose im Gelenk der Großzehe können diese Schmerzen noch verstärkt werden. Nehmen die Beschwerden zu, sollten Betroffene diese unbedingt ärztlich abklären lassen. Werden die Schmerzen ignoriert, kann es zu Folgeschäden wie zum Beispiel einer Arthrose im Großzehengrundgelenk kommen. Übrigens: Betroffene sollten besser nicht darauf warten, dass sich das Überbein von selbst zurückbildet. Das passiert leider nicht.

Wie behandeln Sie einen Hallux valgus?

Dr. Mayer: Es gibt verschiedene Hilfsmittel, die die Fehlstellung verbessern, deren Entstehung aufhalten und Hallux-valgus-Schmerzen lindern können. Dazu zählen zum Beispiel Schuheinlagen bei Spreizfuß, Schienen, Bandagen, Fuß- und Zehengymnastik, Physiotherapie und Massagen. Die Behandlung sollte immer mit einem Experten abgestimmt werden. Ich sehe oft, dass schlechtes Schuhwerk konstant und über eine längere Zeit getragen wird. Deshalb empfehle ich Betroffenen, auch selbst vorzubeugen – etwa durch das bevorzugte Tra-

gen von flachen und bequemen Schuhen. Denn betroffene Füße benötigen Schuhe, die ihnen Halt geben, aber vorne mehr Weite bieten und aus weicherem Material gefertigt sind als Standard-Schuhmodelle. Keine Sorge: Das müssen nicht unbedingt die allseits unbeliebten „Gesundheitschuhe“ sein. Inzwischen gibt es viele spezialisierte Hersteller, die auch elegante und zierliche Schuhe für Hallux-valgus-Patienten anbieten. Auch häufiges Barfußgehen stärkt das Fußquer- und Fußlängsgewölbe. Aber wichtig zu wissen: Diese konservativen Therapiemethoden dienen dazu, das Fortschreiten des Hallux valgus zu stoppen. Eine echte Heilung kann meist nur durch eine Operation erfolgen.

Und wem raten Sie zu einer OP?

Dr. Mayer: Ob und wann ein Hallux valgus operiert werden soll, bespreche ich individuell mit meinen Patienten, je nach Schweregrad und Schmerzen des Betroffenen. Je nachdem kommen unterschiedliche OP-Verfahren zur Anwendung. Vor allem in frühen Stadien setze ich minimal-invasive Methoden ein. Das bedeutet: Durch gewebeschonende, kleine Hautschnitte entstehen kaum Verletzungen oder Vernarbungen. Bei der OP selbst korrigiere ich die betroffenen Knochen und Weichteile des Fußes und richte die Fußachse wieder gerade aus. Nach der Operation sollten Patienten sechs bis acht Wochen einen speziellen Verbandsschuh tragen. So kann der Knochen in Ruhe ausheilen und wieder stabil werden.



Dr. Bernd Mayer ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin.



Unser Angebot:

- Operationen bei Hallux valgus und anderen Zehendeformitäten
- Rückfußkorrekturen
- Arthroskopien am Sprunggelenk
- Achillessehnenoperationen
- künstliche Sprunggelenke (OSG TEP)
- Operationen bei Sportverletzungen
- Knöchelbrüche
- Arthroskopie bei Discusverletzung Hand
- Frakturenversorgung an der Hand
- Daumensattelgelenkarthrosen
- Carpaltunnelsyndrom rheumachirurgische Eingriffe

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinateder, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg*, Mrosek*
*angestellte FachärztInnen
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München
Filiale Oberhaching:
Im Loh 1, 82041 Oberhaching
Telefon 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de | www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 0 89/85 87-0
www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

- OP- und Anästhesiepflegekräfte
- Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de