

Etwa 23 Prozent

der 18- bis 65-Jährigen leiden weltweit laut Schätzungen an einem mehr oder weniger ausgeprägten Hallux valgus. Frauen sind deutlich häufiger betroffen. Einen starken Einfluss auf die Entwicklung dieser Fußfehlstellung hat die Schuhmode.

KURZ GEFASST

Hallux valgus



Die Ursache

Hallux valgus ist zu einem Teil auf genetische Veranlagung zurückzuführen. Die Schuhmode – zu spitze, zu enge und zu hohe Schuhe – beeinflusst aber die Entstehung des Hallux valgus. Bei barfuß laufenden Naturvölkern ist diese Erkrankung wesentlich seltener zu beobachten. Nur ganz selten tritt die Fehlstellung nach Verletzungen auf.

Der Verlauf

Beim Spreizfuß weichen die Mittelfußknochen auseinander, der Vorfuß wird breiter. Der erste Mittelfußknochen neigt sich nach innen (Richtung Fußinnenseite), das Mittelfußköpfchen wird prominent und verursacht oft eine hartnäckige Druckstelle mit ständig wiederkehrenden Entzündungen des unter der Haut liegenden Schleimbeutels.

Die Therapie

Ein Hallux valgus kann in vielen Fällen konservativ behandelt werden. Muss die Fehlstellung operativ behoben werden, sollte der Fuß möglichst früh mobilisiert werden. Mit einem postoperativen Schuh können die Patientinnen und Patienten im Normalfall ab dem Operationstag aufstehen. Zunächst gilt es, den Fuß zu schonen, hoch zu lagern und Eis aufzulegen. Danach haben sich Physiotherapie mit Gangschulung und Bewegungsübungen als vorteilhaft erwiesen.

Das schmerzhafte Überbein am Fuß

HALLUX VALGUS: Eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes – Vor allem Frauen betroffen – Bequemes Schuhwerk lindert Beschwerden

BOZEN. Vor allem Frauen leiden darunter: Hallux valgus ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes. Es sind vor allem zu hohe, zu enge und zu spitze Schuhe, die dazu führen, dass sich der Mittelfußknochen der Großzehe verschiebt – eine schmerzhafte Druckstelle im Schuh entsteht. Oft lösen bequeme und weite Schuhe das Problem, mitunter hilft aber nur mehr ein chirurgischer Eingriff.

Der Begriff „Hallux valgus“ beschreibt die Abweichung der Großzehe von ihrer Normalstellung. Probleme bereitet dann vor allem der Zehenballen, der oft an Größe zunimmt und Druckprobleme im Schuh verursacht. „Patienten glauben, dass dieser Ballen nach außen wachse und sich dadurch die Druckstelle bildet. Die Ursache besteht jedoch im Spreizfuß“, erklärt Dr. Robert Gruber. Er arbeitet in der Gemeinschaftspraxis OrthoPlus in Bozen und operiert als Traumatologe und als Spezialist für Schulter-, Fuß- und Sprunggelenkschirurgie in der CityClinic in Bozen Süd.

Ein Spreizfuß entsteht, wenn die Mittelfußknochen auseinanderweichen, der Vorfuß wird dadurch breiter. „Im Zuge des Spreizfußes neigt sich der erste Mittelfußknochen, der die Großzehe trägt, nach innen, gleichzeitig dreht sich die große Zehe zu den anderen Zehen. Das Mittelfußköpfchen wird prominent und verursacht oft eine hartnäckige Druckstelle mit immer wiederkehrenden Entzündungen des unter der Haut liegenden Schleimbeutels“, erklärt Dr. Gruber.

Zugleich drückt der große Zehenballen gegen die Nachbarzehen, wo Schwielen und Schmerzen auftreten können. In den Schuhen werden die Zehen noch weiter zusammengedrückt. Neben den Schmerzen stören sich vor allem Frauen auch am Erscheinungsbild der verkümmerten und mitunter übereinander geschobenen Ze-



Ein lachender und ein weinender Fuß: Das Problem bei einem Hallux valgus ist auf den ersten Blick ersichtlich. Ein verdickter Zehenballen sorgt für Druckstellen und Schmerzen vor allem beim Tragen von engen Schuhen.

Shutterstock/shutterstock

hen.

Einen Einfluss auf die Entstehung eines Hallux valgus hat die Schuhmode. Deshalb sind auch vor allem Frauen von dieser häufigen Fußfehlstellung betroffen. „Bei barfuß laufenden Naturvölkern beobachtet man diese Erkrankung wesentlich seltener“, erklärt Dr. Robert Gruber. Es gibt jedoch auch familiäre Häufungen dieser Fehlstellung, was auf eine genetische Beteiligung schließen lässt.

Im Prinzip muss der Hallux valgus nicht operiert werden. Das Tragen weiter bequemer Schuhe ohne hohe Absätze kann Schmerzen vermeiden. Durch eine fachgerechte Einlagenversorgung kann in vielen Fällen eine Beschwerdelinderung erreicht werden.

Bei manchen Patienten sind Fehlstellung und Beschwerden so stark, dass die genannten Maßnahmen nicht mehr ausreichen und eine operative Korrektur durchgeführt werden

muss.

Zum Beispiel kann die nach außen abweichende Großzehe die benachbarten Kleinzehen abdrängen und die Bildung von Hammer- oder Krallenzehen begünstigen. Dabei handelt es sich, vereinfacht ausgedrückt, um gekrümmte Zehen. Bei der

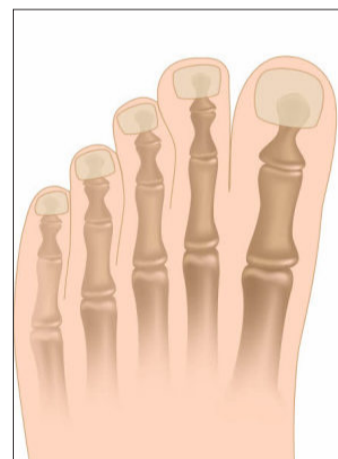
Hammerzehe ist das Mittelgelenk der Zehe so stark nach oben gebeugt, dass das Endglied der Zehe wie ein Hammer gestreckt nach unten zeigt. Auch bei der Krallenzehe steht das Mittelgelenk gebeugt nach oben, im Unterschied zur Hammerzehe ist aber auch das Ze-

henendgelenk gebeugt – wie eine Kralle. In beiden Fällen können sich aufgrund von zunehmenden Fehlstellungen und Kontrakturen chronische Schmerzen auch durch Druckstellen an den Schuhen ausbilden.

Durch einen extremen Hallux valgus kann sich auch das Abrollverhalten des Fußes ändern mit entsprechenden Beschwerden. Eine Arthrose des Großzehengrundgelenkes kann ebenso die Folge sein.

Der Verlauf des Hallux valgus ist bei jedem Patienten und jeder Patientin unterschiedlich und nicht vorhersagbar. Manchmal bleibt die Stellung der Großzehe für längere Zeit stabil, manchmal verstärkt sich die Fehlstellung in kurzer Zeit. Tritt der Hallux valgus bereits im Kinder- und Jugendalter auf, nimmt er meistens einen schwereren Verlauf, erklärt Dr. Robert Gruber.

© Alle Rechte vorbehalten



So soll es sein: Die Knochen, Gelenke und Zehen in einem gesunden Fuß.



Beim Hallux valgus schiebt sich der Mittelfußknochen in Richtung Fußinnenseite.

Wenn bequeme Schuhe nicht mehr helfen

INTERVIEW: Dr. Robert Gruber über konservative und operative Maßnahmen zur Behandlung eines Hallux valgus

BOZEN. Der allererste Tipp bei einem Hallux valgus lautet: weite, bequeme Schuhe tragen. In einigen Fällen kann aber auch ein operativer Eingriff nötig werden. Wann operiert wird, wie die Rehabilitation danach abläuft und ob ein Hallux valgus wiederkommen kann, das erklärt Dr. Robert Gruber, Spezialist für Fußgelenkschirurgie in der CityClinic in Bozen im Interview.

„Dolomiten“: Welche konservativen Maßnahmen helfen im Anfangsstadium des Hallux valgus?

Dr. Robert Gruber: Am wichtigsten ist das Tragen weiter und bequemer Schuhe. Damit kann Druckstellen vorgebeugt werden beziehungsweise wird vermieden, dass die Großzehe nach außen gedrückt wird. Mit richtiger Fuß- und Zehengymnastik werden die Zehen beweglich gehalten, Einsteifungen vermieden und die Fußmuskulatur wird aktiviert. Als wenig sinnvoll haben



Nach einer OP kann man dank eines Spezialschuhs sofort wieder stehen und gehen.

Shutterstock

sich Schienen und Verbände herausgestellt. Sie können eine Fehlstellung weder verhindern noch deren Fortschreiten verlangsamen.

„D“: Wann wird operiert?

Dr. Gruber: Wenn der Hallux valgus trotz weiter und bequemer Schuhe Probleme bereitet, kann nur eine Operation eine deutliche Verbesserung erzielen. Je nach Schweregrad der Fehlstellung werden unterschiedliche Operationstechniken angewandt.

„D“: Wo erfolgt die Operation?

Dr. Gruber: In den meisten Fällen am ersten Mittelfußknochen, der durchtrennt und in seiner Stellung korrigiert wird. Um ein dauerhaft gutes Ergebnis zu erreichen, müssen neben den knöchernen Strukturen auch die Weichteile in die Korrektur des Spreizfußes einbezogen werden. Der Hallux Valgus sollte immer in Abstimmung mit der übrigen Vorfußgeometrie korrigiert werden. Nur dann kann Folgeproblemen vorgebeugt werden.

„D“: Kann diese Fehlstellung wiederkommen?



„Macht ein Hallux valgus trotz weiter und bequemer Schuhe weiter Probleme, kann nur eine Operation eine deutliche Verbesserung erzielen.“

Dr. Robert Gruber

Dr. Gruber: Das hängt von der Operationstechnik, von der Erfahrung des Chirurgen, auch von der Wahl des Implantates ab. Die Großzehe kann sich nach der OP wieder leicht nach außen neigen, wobei die Patienten beschwerdefrei sind. Der schmerzhafte

Ballen wird dauerhaft korrigiert.

„D“: Wie geht es nach einer Operation weiter?

Dr. Gruber: Nach einer Hallux valgus-Operation sollte der Fuß möglichst früh mobilisiert werden, damit betroffene Menschen schnell wieder ins normale Leben und in die Arbeitswelt zurückkehren können. Die Patientinnen und Patienten werden im Normalfall mit einem postoperativen Schuh versorgt und können ab dem Operationstag aufstehen. In den ersten 2 Wochen gilt es, den Fuß zu schonen, hoch zu lagern und Eis aufzulegen. Die Nähte werden 12 bis 14 Tage nach der Operation entfernt. Ab diesem Zeitpunkt kann ein postoperativer Hallux valgus-Strumpf getragen werden. Dieser ermöglicht Körperhygiene und wirkt abschwellend. Studien zeigen, dass nach einer Operation Physiotherapie mit Gangschulung und Bewegungsübungen von Vorteil ist.

© Alle Rechte vorbehalten

DER FACHARZT

Dr. Robert Gruber

studierte in Innsbruck Medizin und arbeitete von 1997 bis 2002 als Assistenzarzt in der Unfallchirurgie im Krankenhaus St. Johann in Tirol. Von 2002 bis 2007 war er dort Assistenzarzt an der Abteilung für Orthopädie und ab 2007 Oberarzt der Abteilung für Orthopädie und orthopädische Chirurgie. Er spezialisierte sich bei verschiedenen Lehrgängen in der Schweiz, Deutschland und in Italien. 2008 trat er in die Gemeinschaftspraxis OrthoPlus in Bozen ein. Er ist Spezialist der Schulterchirurgie und Fuß- und Sprunggelenkschirurgie und arbeitet als Unfallchirurg in der CityClinic in Bozen Süd.

©