

Alles Wichtige zum Thema:

Hallux valgus

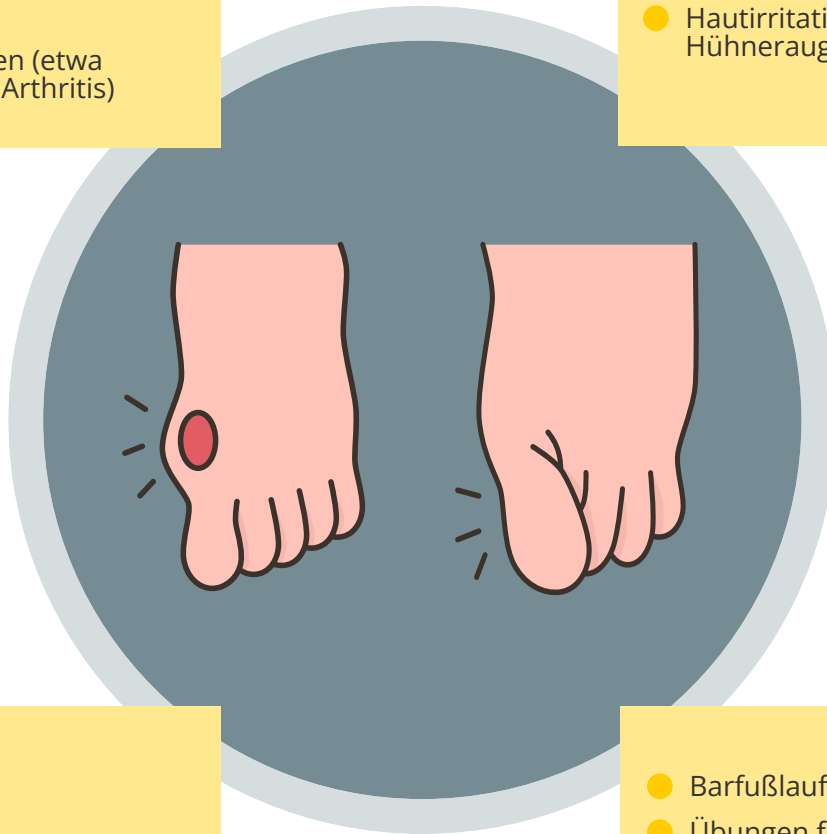
Die sogenannte Ballenzehe ist die häufigste Fußkrankung überhaupt, sie tritt bei erwachsenen Menschen ab 18 Jahren auf. Hier erfahren Sie die wichtigsten Hintergründe zur Entstehung und Behandlung der Fehlstellung.

Ursachen

- genetische Veranlagung
- Geschlecht (trifft Frauen häufiger)
- Übergewicht
- langes Stehen bzw. langes Gehen
- enge, hohe Schuhe
- Bindegewebsschwäche
- Spreizfuß/Knickfuß
- Gelenkveränderungen (etwa durch Rheuma oder Arthritis)

Symptome

- sichtbare Fehlstellung der Großzehe
- Rötung/Schwellung/Entzündung
- Zeh eingeschränkt beweglich
- verformte Kleinzehen
- Gelenkverschleiß
- Druckschmerzen
- Hautirritationen wie Hühneraugen



Behandlung

- Physiotherapie
- Zehengymnastik
- orthopädische Einlagen
- Hallux valgus-Schienen (Orthesen)
- Einlagen gegen Spreizfuß
- nichtsteroidale Schmerzmittel
- verschiedene operative Möglichkeiten (z. B. zur Korrektur von Sehnen, Gelenkkapseln oder Knochen)

Vorbeugung

- Barfußlaufen
- Übungen für die Fußmuskulatur
- Fußgymnastik für die Beweglichkeit
- Gewicht reduzieren
- Facharzt rechtzeitig aufsuchen
- passendes Schuhwerk kaufen (nicht zu eng, zu fest oder mit zu hohen Absätzen)