



Falsches Schuhwerk kann Ballenzeh verursachen

Frauen sind wesentlich häufiger von der Erkrankung betroffen als Männer

Hohe Absätze und zu enge Schuhe können zu einem sogenannten Ballenzeh führen, auch Hallux valgus genannt. Darauf weist jetzt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski hin, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln. Mit konservativen Mitteln wie Schuheinlagen oder Schienen lässt sich die Fehlstellung zwar nicht beseitigen, durch sie können die Beschwerden oft jedoch gelindert werden.

Wer Schmerzen verspürt, wenn er barfuß oder in Schuhen unterwegs ist, könnte unter einem Ballenzeh leiden, auch genannt Hallux valgus. Der Ballenzeh ist dabei meist anlagebedingt. "Frauen sind wesentlich häufiger davon betroffen als Männer", erklärt Prof. Dr. med. Oliver Tobolski, ärztlicher Direktor der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic in Köln. "Das liegt auch daran, dass sie eher Schuhe mit hohen Absätzen und zu enge Schuhe tragen, die erheblich zu den Beschwerden beitragen können", so Oliver Tobolski.

Der Ballenzeh entsteht wie folgt: Die Sehnenzugrichtung des großen Zehs verändert sich und er kippt nach außen ab. Durch die Verlagerung des ersten Mittelfußköpfchens kommt es zur Bildung eines schmerzhaften Ballens, der im Schuh zusätzlich unter Druck gesetzt wird. Dadurch entstehen wiederkehrende Schwellungen, Schmerzen und Entzündungen. Zudem kann der Ballenzeh weitere Beschwerden verursachen wie einen verfrühten Gelenkverschleiß oder Druckschäden. "Zeigt jemand solche Anzeichen, sollte er den Grund für seine Beschwerden unbedingt vom Experten abklären lassen", rät Oliver Tobolski.

Geschulte Mediziner wie die von der sportorthopädischen Praxisklinik Sporthomedic erkennen den Ballenzeh dabei oft schon auf den ersten Blick. Um das Ausmaß der Erkrankung festzustellen, kommen neben der Sichtdiagnose noch eine Röntgenuntersuchung und eine Fußdruckmessung zum Einsatz.

Ist der Ballenzeh erst einmal diagnostiziert worden, können die Beschwerden durch konservative Mittel oft schon gelindert werden. "Dazu kommen Schuheinlagen, Schienen, spezielle Übungen und spezielles Schuhwerk in Frage", sagt Oliver Tobolski. "Ehrlicherweise muss man jedoch sagen, dass sich ein Hallux valgus durch diese Mittel nicht beseitigen lässt und konservative Maßnahmen nicht jedem Patienten helfen", so Oliver Tobolski weiter. Ist das der Fall und tragen die konservativen Mittel nicht zu einer Linderung der Beschwerden bei, kommt nur noch eine Operation in Frage, bei der die Fußfehlstellung korrigiert wird.

Mehr Informationen zum Thema sowie zu weiteren Themen wie [Facharzt Arthrose Köln](#), [Knie Köln](#), [Guter Orthopäde Köln](#) und mehr sind auf <https://www.sporthomedic.de> zu finden.

Pressekontakt

wavepoint GmbH & Co. KG

Frau Maren Tönisen
Josefstraße 10
51377 Leverkusen

<https://wavepoint.de>
info@wavepoint.de

Firmenkontakt

MVZ SPORTHOMEDIC GmbH - Sportorthopädische Praxisklinik Köln

Herr Prof. Dr. med. Oliver Tobolski
Bonner Straße 207
50968 Köln

<https://sporhomedic.de>
info@sporhomedic.de

Bewegung ist Leben und Leben ist Bewegung. Nach diesem Leitbild setzen die spezialisierten Fachärzte von Sporthomedic - der sportorthopädischen Praxisklinik im Kölner Süden - ihre gebündelte Kompetenz dafür ein, Menschen mit Sportverletzungen und orthopädischen Erkrankungen schnell wieder zurück in die Bewegung zu bringen. Diagnosen werden auf höchstem wissenschaftlichem Niveau unter Zuhilfenahme schonendster bildgebender Verfahren gestellt und individuelle Therapien für eine zügige Rehabilitation angewandt. Dabei verbindet Sporthomedic Spitzenmedizin mit menschlicher Zuwendung und stellt durch permanente Weiterbildung jederzeit die beste Behandlung sicher. Die angeschlossene Abteilung Sporthomotion ist durch Bewegungsanalyse, individuelle Trainingsberatung sowie Betreuung von Leistungs- und leistungsorientierten Sportlern das Bindeglied zwischen Prävention und Therapie.