



Übungen gegen Hallux valgus

Übungen gegen Hallux valgus

Der Hallux valgus (Ballengroßzehe) klingt exotisch, ist aber leider ein Massenphänomen. Unter Hallux valgus ist eine Zehendeformität zu verstehen. Der erste Mittelfußknochen schiebt sich so nach außen, dass ein hässlicher Ballen entsteht. Drei Viertel aller Betroffenen sind Frauen. Etwa acht Millionen Frauen leiden unter einem Hallux valgus. Die Veranlagung für diese Deformität ist zwar erblich bedingt und auch bei Kindern kann ein Hallux valgus auftreten, die Ausprägung hängt jedoch stark von der Belastung des Fußes ab. In Ländern, in denen die Frauen keine Schuhe oder Sandalen tragen, ist die Hallux-valgus-OP weitgehend unbekannt. Enge Schuhe mit hohen Absätzen befördern den Hallux valgus dagegen erheblich. Denn dabei werden die Zehen auf Schritt und Tritt in eine schräge Form gepresst. Übergewicht und Bewegungsmangel sind weitere Risikofaktoren für diese Erkrankung. Der Zehennotstand ist allerdings nicht nur ein optisches Problem, sondern auch äußerst schmerzreich. Im Anfangsstadium treten die charakteristischen Schmerzen und eine Rötung an der Außenseite des Ballens nur bei Belastung oder beim Tragen von festen Schuhen auf. Später kommt es dann zu unerträglichen Schmerzen an den Mittelfußköpfchen. Diese Schmerzen klingen selbst beim Tragen von weichen und gepolsterten Schuhen nicht mehr ab. Die Ursache dafür ist, dass der Fuß nicht mehr korrekt über den großen Zeh abgerollt wird. Damit wird die übrige Vorfußstruktur überlastet. Ist der Ballen erst einmal richtig deformiert, passt der Fuß in keinen Schuh mehr.

Doch dazu muss es nicht kommen. Sie selbst können mit gezielter Gymnastik vorbeugen. Der Hallux valgus entsteht über einen längeren Zeitraum. Es wird empfohlen, den Spreizmuskel des großen Zehs regelmäßig zu trainieren. Damit kann eine Zehenverkrümmung aufgehalten werden. Dies gelingt allerdings nur im Anfangsstadium, wenn der Zeh noch nicht zu schief ist. Versuchen Sie den großen Zeh möglichst weit abzuspreizen. Legen Sie dazu den unbedeckten Fuß über das andere Knie. Legen Sie einen Zeigefinger längs an den Ballen und versuchen Sie den Finger mit dem Zeh wegzudrücken. Die Abspreizung fällt anfänglich schwer. Dies ist normal, weil der Muskel meist nicht sehr entwickelt ist.

Bei starker Krümmung des Zehs kann nur ein chirurgischer Eingriff ihn wieder begradigen. Dabei hat die moderne Fußchirurgie wie sie in der Praxis von Orthopädie 2, Ihr Fachmediziner für Fußchirurgie in Berlin, ihre Anwendung findet, rasante Fortschritt gemacht. Brachiale Operationsmethoden, die leider mancherorts immer noch auftreten, versprechen keinen Erfolg. Manche nach alten Methoden Operierte litten mehr an den Folgen des Eingriffs als am Ballenzeh selbst und wünschten sich, sie hätten den Eingriff nie vornehmen lassen. Nicht so bei den Spezialisten von Orthopädie 2. Dank mikrochirurgischer, endoskopischer, minimalinvasiver Verfahren und verbesserter Fußchirurgie-Hilfsmittel fällt Ihr Aufenthalt in unserer Praxis sehr kurz und unspektakulär aus. Spezielle Schuhe ermöglichen zudem häufig eine sofortige Wiederbelastung des operierten Fußes.

Pressekontakt

vortriebmedia GmbH

Herr Maik Winkelmann
Griefenhagener Str. 7
10437 Berlin

vortriebmedia.de/
m.winkelmann@vortriebmedia.de

Firmenkontakt

Orthopäden 2 | Dr. med. Alexander Lemmé | Facharzt für Orthopädie | Fußchirurg

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.de

Die orthopädische Praxis von Dr. Lemmé und seinem Team bietet ihren Patientinnen und Patienten modernste Behandlungsmethoden speziell in den Bereichen Fusschirurgie und Wirbelsäulentherapie. Ein besonderes Augenmerk gilt der Behandlung des Hallux valgus (Fehlstellung der Großzehe). In den letzten 10 Jahren wurden von Dr. Lemmé über 3000 fußchirurgische Eingriffe getätigt. Seine neue Fußoperationstechnik ermöglicht nach dem Eingriff eine sofortige Belastung, modernste Heilungsmethoden verkürzen die Heilungszeit um bis zu 50%.