



Maßnahmen gegen den Hallux valgus

Maßnahmen gegen den Hallux valgus

Das Körpergewicht des Menschen wird beim Stehen auf drei Punkte verteilt und zwar auf die Ferse sowie dem Großzehen- und Kleinzehenballen. Das Quergewölbe zwischen den beiden Ballen und das Längsgewölbe zwischen Vorfuß und Ferse bilden die normale Fußform und dämpfen die Geh- und Laufbewegungen. Diese drei Auflagepunkte spielen deshalb bei Fußfehlstellungen eine besondere Rolle. Die in der westlichen Welt sehr häufige Fehlstellung des Hallux valgus (auch Schiefzehe oder Ballenzehe genannt) aber auch die anderen Fußfehlstellungen können auf erblicher Veranlagung begründet sein und werden durch ungeeignetes Schuhwerk und Übergewicht gefördert. Bei einem Hallux valgus weicht der große Zeh um mehr als zehn Grad von der Mittellinie zum Außenrand des Fußes ab. In extremen Fällen legt sich die Großzehe sogar über oder unter die zweite und dritte Zehe. Der Hallux valgus ist nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern kann zu schmerzhaften Beschwerden wie Rötungen, Schwellungen sowie Entzündungen an der Haut und darunter liegenden Schleimbeuteln führen. Das Zehengrundgelenk verliert zudem an Beweglichkeit und kann von Arthrose betroffen sein. In vielen Fällen ist eine Operation der letzte Ausweg. Doch soweit muss es nicht kommen. Denn es sind gewisse Vorbeugemaßnahmen möglich, wenn gleich einschränkend gesagt werden muss, dass einem Hallux valgus nur bedingt vorgebeugt werden kann. Verzögernde Maßnahmen zur Verschlechterung des Ballenzehs können sein: Nachtschienen und Schuheinlagen (Keile) sowie der Verzicht auf Schuhe mit zu engem Vorfußbereich und hohen Absätzen. "Zehen sollten in Schuhen genügend Bewegungsfreiheit haben und der Schuh sollte so geformt sein, dass die Fersen nicht zu stark angehoben werden", rät Dr. Alexander Lemmé, Spezialist für Hallux valgus Berlin. Menschen, die im Alltag lange Wege zurücklegen, sollten möglichst flaches Schuhwerk tragen. Gerade bei Kindern und Jugendlichen sind diese Vorbeugemaßnahmen besonders wichtig. Bei ihnen befinden sich die Großzehen noch in der Wachstumsphase und können daher besonders leicht geschädigt werden. Für Eltern gilt es daher regelmäßig zu überprüfen, ob Kinder aus Straßenschuhen, Turnschuhen und Laufsocken bereits herausgewachsen sind. Das Schuhwerk sollte so geschaffen sein, dass der Vorfuß nicht eingeeengt ist. Möglichst häufiges Barfuß gehen ist zudem eine gute vorbeugende Maßnahme gegen den Hallux valgus. So werden die Muskeln der Füße und Zehen gestärkt. Spezielle Gymnastikübungen helfen dagegen, dass Aufspreizen des Fußgewölbes zu verhindern. Besonders empfehlenswert ist dabei das Abspreizen der Großzehe.

Pressekontakt

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

Herr Alexander Lemmé
Heerstr. 2
14052 Berlin

fusschirurgie2.de/
mail@orthopaeden2.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 3.000 fußchirurgische Eingriffe getätigt. Seine neue Fußoperationstechnik ermöglicht nach dem Eingriff eine sofortige Belastung, modernste Heilungsmethoden verkürzen die Heilungszeit um bis zu 50 %.