

**Hallux valgus****Hässliche Beule**

Wenn der Schuh drückt: Viele Frauen leiden unter einem sogenannten Hallux valgus. Um Vorbeugung und Behandlung geht's in der Sendung „Frühlingszeit“.

VON SYLVIA UNTERDORFER

**D**ie moderne Schuhmode fordert ihren Tribut. Hochhackige und zu enge, zu spitze Schuhe zwingen die große Zehe in eine unnatürliche Position. Die Fußmuskulatur verliert an Kraft. Es kommt zum Hallux valgus, auch Ballengröße genannt, eine der häufigsten Fußfehlstellungen, die oft an beiden Füßen auftritt.

Das Grundgelenk der Großzehe knickt nach außen ab, die Zehe ist nach innen gedreht und überlagert oder verdrängt die zweite Zehe. Aufgrund dieser Fehlstellung verlaufen die Sehnen und Muskeln zu den Zehen nicht mehr zentral über das Gelenk, sondern weiter innen und ziehen die Zehen immer weiter in eine schiefe Position. Am infolge dessen hervortretenden Großzehenballen drücken die Schuhe, was zu sichtbaren Verformungen und schmerzhaften Entzündungen führt. Die Zehenbeweglichkeit ist eingeschränkt, und es kann zu einem vorzeitigen Gelenkverschleiß, einer Arthrose im Großzehengrundgelenk, kommen.

**Zu 90 Prozent Frauen.** Neun von zehn Betroffenen sind Frauen, die mit falschen Schuhen ihre Zehen malträtiert. Doch nicht nur schlechtes Schuhwerk, sondern auch Übergewicht, langes Stehen und Spreizfüße fördern die Entwicklung von Hallux valgus.

**Meist hilft nur die Operation.** Nur bei leichten, nicht schmerzhaften Veränderungen können der Wechsel zu bequemen Schuhen und das

Tragen von Einlagen die Verstärkung der Fehlstellung aufhalten. Ein fortgeschrittener Hallux valgus lässt sich nur durch eine Operation korrigieren.

Je nach Ausprägung der Fehlstellung und der Beschwerden, etwa einer Abnutzung im Grundgelenk der Großzehe, wird eine entsprechende Operationstechnik gewählt.

„Der Operateur sollte geübt sein“, rät der Wiener Orthopäde Univ.-Doz. Dr. Hans-Jörg Trnka (siehe [www.fusszentrum.at](http://www.fusszentrum.at)). Der Spezialist für Fußchirurgie versucht, den ursprünglichen Zustand des Fußes wiederherzustellen. Bei Arthrose wird der geschädigte Gelenkanteil am Grundgelenk der Großzehe entfernt und das Gelenk entweder versteift oder ein künstliches Gelenk eingebaut.

Der Eingriff findet fast immer unter lokaler Betäubung statt. Patienten bleiben zwei Nächte im Spital, denn in der ersten Nacht ist mit Schmerzen zu rechnen. Danach muss man vier Wochen lang einen speziellen Entlastungsschuh tragen, in dem der Fuß nicht abrollen kann. Die ersten zwei Wochen sollte der Fuß geschont, hoch gelagert und mit Eis gekühlt werden. Acht bis zehn Wochen ist der Fuß noch ge-

**Schmerzhaft und unschön: das deformierte Grundgelenk der großen Zehe.**

schwollen, nichtsdestotrotz ist es wichtig, ihn möglichst früh zu mobilisieren.

**Physiotherapie hilft.** Es ist also wichtig, nach einer Hallux-Operation Physiotherapie in Anspruch zu nehmen. „Wir konnten in einer Studie zeigen, dass man damit schon sehr bald die Fußfunktion und das Gangbild verbessern kann“, betont Trnka.

**Vorbeugung statt Operation.** Diesbezüglich ist das richtige Schuhwerk wesentlich. Hohe Absätze verstärken den Druck im Vorfußbereich. Das begünstigt die Spreizfußbildung und presst die Zehen in die Schuhspitze. Ist diese zu schmal, wie es der heutigen Mode entspricht, verkrümmen sich die Zehen.

Sind die Schuhe insgesamt zu eng und zu kurz, werden die Zehen ebenfalls verformt. Ein altes, aber immer noch bewährtes Rezept ist Barfußlaufen. Ebenso bilden Fuß- und Zehengymnastik einen hervorragenden Ausgleich zur Ruhigstellung der Füße in den Schuhen. Fußbäder und Bürstenmassagen helfen, die strapazierte Haut gesund zu halten. Das Um und Auf aber ist es, so oft wie möglich ausreichend weite Schuhe zu tragen. ■



**bewusst  
gesund**  
MIT IHREM ORF



MO, 2. 3.  
17.40 Uhr  
ORF 2

**Frühlingszeit**  
Schwerpunkt  
gesunde Füße