



DR. MED. CHRISTIAN SOMMER
ist Facharzt für Orthopädische Chirurgie und insbesondere auf Fußchirurgie spezialisiert. Er ist Inhaber der FUSSCLINIC in Luzern, Schweiz.
www.fussclinic.ch

Der Hallux valgus, umgangssprachlich schlicht „Hallux“ genannt, ist die häufigste Vorfußdeformität. Die Großzehe weicht dabei zu den übrigen Zehen hin ab, während das Grundgelenk nach außen gedrückt wird. Es bildet sich ein Ballen, der in geschlossenen Schuhen oder bei längerer Belastung Probleme macht. Dabei kann eine leichte Ballenbildung manchmal sehr massive Schmerzen verursachen, während eindruckliche Deformitäten völlig schmerzfrei sein können. Auch die Kleinzehen bleiben nicht verschont: Sie werden zur Seite gedrückt.

Der Hallux valgus kommt in jedem Alter vor, vorwiegend jedoch bei Frauen nach dem 50. Lebensjahr. Man vermutet, dass Veranlagung, hormonelle Umstellungen (Schwangerschaft, Menopause) und massive Überbeanspruchung (Ballett) eine wichtige Rolle für die Entstehung spielen. Dagegen wird engen Damenschuhen mit hohen Absätzen wohl eher zu viel Bedeutung nachgesagt. Bei familiärer Neigung zur Ausbildung eines Hallux valgus wird dieser Prozess mit modischem Schuhwerk sicher beschleunigt, viele Patientinnen leiden aber unter einem schmerzhaften Hallux, ohne je einen „ungesunden“ Schuh getragen zu haben. Also: Gut sitzendes und beque-



Die Ballenbildung am Großzeh-Grundgelenk ist auf Überbelastung und hormonelle Ereignisse zurückzuführen

Hallo Hallux!

Sind enge Schuhe Ursache für Fuß-Deformationen?
Nicht unbedingt, wie InShoes-Experte
Dr. med. Christian Sommer aus der Praxis weiß

mes Schuhwerk ist vor allem für längeres Stehen oder Gehen wichtig. High Heels für entsprechende Gelegenheiten sind aber sicher nicht schädlich und dürfen ohne schlechtes Gewissen getragen werden.

Ein beginnender Hallux valgus ist konservativen Therapien zugänglich, zum Beispiel einer Physiotherapie, Muskelkräftigung oder Spiraldynamik. Auch Polsterungen, Einlagen, Gummibänder, Silikonpolster, Spezialschuhe und so weiter können therapeutisch nützlich sein.

Wenn all dies nicht mehr hilft, wird der Gang zum orthopädischen Chirurgen allerdings unumgänglich. Die Deformie-

rungsprozesse an den Vorfüßen sind langsam, so dass sich eine abwartende Haltung nicht negativ auf das später zu erwartende Operationsresultat auswirkt. Erst wenn der persönliche Bedarf an Information gesättigt und das Vertrauen in den Chirurgen gegeben ist, soll man sich für eine Operation entscheiden. Das Ziel der Hallux-Operation: die vollständige Schmerzbefreiung bei Formkorrektur des Vorfußes und eine uneingeschränkte Beweglichkeit des Großzehengrundgelenkes ohne Schwellung. Generell darf bei der Hallux-Operation von einem risikoarmen und wenig belastenden

Eingriff gesprochen werden.

Nach der Operation muss sich das Gewebe erst erholen und dann verheilen. Knochen und Bänder benötigen dafür zirka vier Wochen. Für diese Zeit wird ein Spezialschuh angepasst, mit dem ohne Stöcke und mit voller Belastung gegangen werden kann. Danach können zuerst meist flache Schuhe getragen werden, auch modische. „Normales“ Gehen ist nach etwa acht Wochen möglich. Wenn der Fuß dann in seiner neuen Form „gehen“ gelernt hat, können auch sportliche Aktivitäten wieder in Angriff genommen werden. ||