

# Hallux-valgus-Korrektur

Das Großzehengrundgelenk funktionell und optisch wieder richten



*Der Hallux valgus ist die häufigste Fehlstellung der Zehen. Rein optisch fällt sie besonders im Frühjahr und Sommer auf, wenn offene Schuhe getragen werden. Leid erfahren die Betroffenen aber auch außerhalb von ästhetischen Aspekten. Die Ärzte vom Fußzentrum Köln, Dr. Janusz Pieczykolan, Dr. Daniel Thull, Dr. Gudrun Schanz und Joachim Hess, kennen sich bestens mit den Beschwerden und deren Behandlungsmöglichkeiten aus.*

**V**erschiedene Modetrends kommen und gehen. Üblich ist es jedoch seit Jahrhunderten – mit entsprechenden modischen Abwandlungen – offene Schuhe zu tragen, wenn es das Wetter zulässt. Menschen, die von einem sogenannten Hallux valgus oder Ballenzeh betroffen sind, scheuen sich aber oftmals davor. Dabei verschiebt sich die Großzehe nach außen. Der verkrümmte Zeh und der dadurch hervorstehende Ballen sehen unschön aus. Außerdem ist die Nagel- und Hautpflege je nach Ausprägung nicht so einfach. Schwielen sowie Verhornungen durch drückende Schuhe gehören zu dem Bild des Hallux valgus oftmals hinzu.

## Medizinische Aspekte im Vordergrund

Die Ärzte vom Fußzentrum Köln stimmen dieser Beschreibung des Hallux valgus und seiner Erscheinung zu. Sie bekräftigen aber auch, wie wichtig der

medizinische Aspekt ist. Dr. Pieczykolan dazu: „Durch die verkürzten Sehnen der Großzehe und den abgespreizten ersten Mittelfußknochen wird der natürliche Abrollvorgang beim Gehen gestört. Damit ändern sich auch die Druckverhältnisse, die auf den Fuß wirken. Das Resultat sind Entzündungen, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Wird der Hallux valgus nicht therapiert und verschlechtert sich, kann es im weiteren Verlauf zu der Ausbildung von Hammer- bzw. Krallenzehen kommen. Zudem ist die Arthrose des Großzehengrundge-



*Beim Hallux valgus verschiebt sich der Großzeh nach außen, Richtung kleiner Zeh. Dadurch wird der Ballen sichtbar.*



Dr. Janusz Pieczykolan, Dr. Daniel Thull, Dr. Gudrun Schanz und Joachim Hess vom Fußzentrum Köln

lenks, durch welche das Gelenk versteifen kann – man spricht dann von einem Hallux rigidus – eine häufige Folge.“

Um diese Folgen zu verhindern, versucht man zunächst mittels konserva-

tiver Therapien den Fuß zu entlasten und ein weiteres Fortschreiten aufzuhalten. Dazu gehören spezielle stützende Schienen und Schuhzurichtungen, orthopädische Schuheinlagen sowie eine Medikation, die schmerzlindernd und entzündungshemmend wirken soll. Fußgymnastik, wie z. B. Spiraldynamik, kann ebenso hilfreich sein. Auch die Wahl des Schuhwerks spielt eine wichtige Rolle bei einem Hallux valgus, wie Dr. Thull erklärt: „Würden die Betroffenen im Sommer offene Schuhe tragen, erführen sie in dieser Zeit eine Linderung ihrer Schmerzen. Es ist nämlich ein großes Problem, mit einem Ballenzeh geschlossene Konfektionsschuhe zu tragen. Diese sind nicht auf den hervorstehenden Ballen ausgerichtet. Der Druck schmerzt, Haut und innenliegendes Gewebe können sich entzünden. Geschlossene Schuhe bestehen bei einem Hallux valgus im Idealfall aus weichem Material, sind vorne breit genug und haben keine hohen Absätze, die den Vorfußbereich unnötig belasten.“

### Folgeschäden durch die richtige Behandlung verhindern

Bei Deformitäten, die stärker ausgeprägt sind und auf die konservative Behandlung nicht ansprechen, kann oftmals nur eine Operation helfen. „Für die Korrektur des Hallux valgus stehen verschiedene Operationsverfahren zur Verfügung, mit denen die physiologische Form des Fußes wiederhergestellt werden kann“, so Dr. Schanz. Und weiter: „Zu lange sollte nicht mit einer Operation gewartet werden. Liegt

bereits eine weit fortgeschrittene Arthrose im Gelenk vor, muss man es unter Umständen versteifen.“

### Umstellung des Großzehengrundgelenks

Um das passende Therapieverfahren zu finden, werden in der Diagnostik unter anderem bildgebende Verfahren angewendet und bestimmte Messwinkel zugrunde gelegt, die helfen, den Erkrankungsgrad zu kategorisieren. Herr Hess erklärt exemplarisch drei Eingriffe: „Die Chevron-Osteotomie ist eher für mittelschwere Hallux-Ausprägungen reserviert. Bei dieser Umstellung trennt man das Köpfchen des ersten Mittelfußknochens ab und fixiert es anschließend in einer physiologischeren Position. Zusätzlich werden Knochenteile des verschobenen Ballens abgetragen. Bei schwereren Verformungen korrigiert man die Zehe mittels Basiskeilosteotomie nach Juvara. Ein ganzer Knochenkeil wird dafür entnommen, die Knochenteile gekippt und aneinander fixiert. Bei der Lapidus-Arthrodeese, die bei sehr schweren Fällen angezeigt ist, handelt es sich um eine Versteifung des Gelenkes zwischen Fußwurzel und Mittelfußknochen mittels einer winkelstabilen Platte. Die Beweglichkeit wird dadurch nur minimal eingeschränkt, dafür aber die Zehe korrigiert. Der genaue Ablauf der postoperativen Zeit hängt natürlich von dem Verfahren ab, ist aber in aller Regel unproblematisch. Meist können bereits nach vier Wochen wieder normale Schuhe getragen werden.“

Mit der richtigen Behandlung passt der Fuß wieder in normale Schuhe, das Risiko für eine Arthrose ist gesenkt und auch die Ästhetik ist korrigiert. Also, Füße zeigen und Beschwerdefreiheit genießen – der Frühling ist da!

von Sandra Müller-Jansen

### Die Ursachen des Hallux valgus

Dr. Pieczykolan: „Dass sich die große Zehe zur kleinen hin verschiebt und dadurch das Großzehengrundgelenk aus seiner Gelenkpfanne gedreht wird, kann verschiedene Ursachen haben. Es gibt Familien, in denen sich die Erkrankung häuft, was eine genetische Disposition vermuten lässt. Viel häufiger geht man aber von einem erworbenen Ballenzeh aus. Dabei spielt ein bestimmtes Schuhwerk die Hauptrolle: zu hohe Schuhe, die eng sind und vorne spitz zulaufen. Dadurch werden die Zehen nach vorne gedrängt, der Schwerpunkt des Körpergewichtes liegt unnatürlich auf dem Ballen und die Sehnen verkürzen sich bei häufigem Tragen dieser Schuhe. Frauen haben generell ein schwächeres Bindegewebe als Männer und sind häufiger von einem Hallux valgus betroffen. Hinzu kommt, dass typische Damenschuhe wie High Heels die beschriebene für den Vorfuß unvorteilhafte Form aufweisen.“

### Weitere Informationen

Tel.: 0221 / 369 00 20  
[info@fusszentrum-koeln.de](mailto:info@fusszentrum-koeln.de)