

# Wege zu einem schmerzfreien Gang

## Der Hallux valgus und seine Behandlung



*Der Hallux valgus (volkstümlich auch „Ballen“ genannt) führt nicht nur zu unschönen Veränderungen im äußeren Erscheinungsbild des Fußes, sondern auch zu Schmerzen und Einschränkungen der Beweglichkeit. Über die häufigste Zehenfehlstellung beim Menschen und ihre Behandlungsmöglichkeiten sprach ORTHOpress mit Dr. Janusz Pieczykolan und Dr. Daniel Thull, Ärzte am Fußzentrum Köln.*

### Wodurch entsteht ein Hallux valgus?

Dr. Pieczykolan: Ein Hallux valgus ist in den weitaus meisten Fällen Folge eines falschen Schuhwerks. Zwar sind genetische Faktoren nicht ganz auszuschließen, sie spielen jedoch eher eine sekundäre Rolle. Die eigentlichen Auslöser dagegen sind Schuhe, die zu hoch, zu spitz oder zu eng sind und den Fuß ungleichmäßig belasten und in eine unnatürliche Position zwingen. Da der Fuß äußerst flexibel und anpassungsfähig ist, kommt es relativ rasch zu entsprechenden Ver-

formungen. Die charakteristischen Veränderungen, die mit einem Hallux valgus einhergehen, entstehen dadurch, dass sich die Sehnen an der Großzehe verkürzen und sich der erste Mittelfußknochen abspreizt. Zugleich verschiebt sich die Großzehe einwärts und das Großzehengrundgelenk wird aus seiner natürlichen Position herausgedreht. Da der Schuh nicht auf den Ballen abgestimmt ist, kann es bei einem geschlossenen Schuh aufgrund von Druck und Belastung zu schmerzhaften Entzündungen kommen.

### Wie kann man therapeutisch gegen einen Hallux valgus vorgehen?

Dr. Pieczykolan: Wenn die Verformungen ein bestimmtes Ausmaß noch nicht überschritten haben, empfiehlt sich eine konservative Behandlung. Das therapeutische Spektrum, das uns dabei zur Verfügung steht, reicht von Einlagen und Zehenschielen über Krankengymnastik bis zu schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten. Vor allen Dingen ist es jedoch entscheidend, die geeigneten Schuhe zu tragen. Man sollte beim Kauf insbesondere darauf achten, dass sie aus weichem Material bestehen und genügend Freiraum für die Zehen bieten.

### Wie kommt es, dass Fußdeformitäten häufiger bei Frauen als bei Männern auftreten?

Dr. Thull: Das hängt damit zusammen, dass Frauen im Allgemeinen ein schwächeres Bindegewebe haben als Männer. Zudem wirkt sich die weibliche Schuhmode nicht gerade vorteilhaft auf die Fußgesundheit aus. Bei Herrenschuhen ist dies weitaus seltener der Fall.

### Was aber ist, wenn die Zehenfehlstellung so stark ausgeprägt ist, dass konservative Methoden nicht mehr weiterhelfen?

Dr. Thull: In schwerwiegenden Fällen, wenn die Deformierung ein hohes Ausmaß erreicht hat und das umliegende Gewebe sich bereits entzündet hat, ist ein operativer Eingriff häufig unvermeidlich. Viele Patienten schrecken



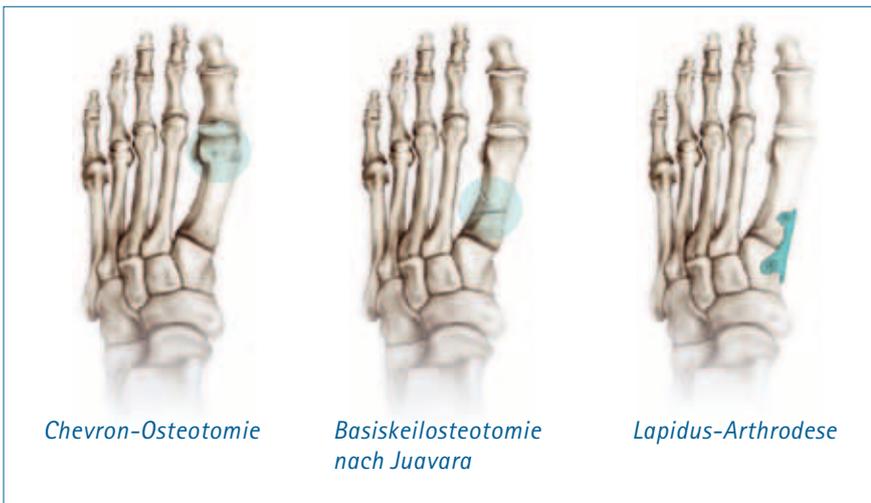
Dr. Janusz Pieczykolan und Dr. Daniel Thull

davor zurück. Die entsprechenden Ängste sind aber unbegründet. Denn die Erfahrung hat gezeigt, dass es mithilfe einer geeigneten Operationsmethode möglich ist, ein gesundes Zehengrundgelenk wiederherzustellen, das auch optischen Ansprüchen genügt. Im Laufe der Zeit wurde eine Reihe von Operationsverfahren entwickelt. Welches Verfahren im Einzelfall sinnvoll ist, hängt u.a. auch davon ab, welches Stadium der Hallux valgus erreicht hat und an welcher Stelle sich die Deformation genau befindet. Im Vordergrund steht immer die Zielsetzung, die „richtige“ Position des Großzehengrundgelenks wiederherzustellen, damit der Fuß seine natürliche Abrollfunktion wiedererlangt.

lich bei sehr gravierenden Verformungen anwenden oder dann, wenn der erste Mittelfußknochen überbeweglich ist, ist die Lapidus-Arthrodese. Dabei wird das sogenannte TMT-Gelenk, das zwischen Mittelfußknochen und Fußwurzel liegt, versteift. Dennoch wird die Beweglichkeit dadurch fast überhaupt nicht beeinträchtigt. Nach dem Eingriff hat die Großzehe soviel Stabilität hinzugewonnen, dass ein schmerzfreier Abrollvorgang sowie ein stabiler Auftritt möglich ist. Die Qualität des Gangs verbessert sich also ganz entscheidend.

### Worauf muss man sich als Patient nach einer Operation einstellen?

Dr. Thull: Anschließend sollte man den behandelten Fuß zunächst einmal scho-



### Wie muss man sich die einzelnen Verfahren vorstellen?

Dr. Pieczykolan: Eine Methode, die vor allem bei leichteren bis mittelschweren Hallux valgus-Verformungen eingesetzt wird, ist die sogenannte Chevron-Osteotomie. Dabei werden bestimmte Knochenanteile am Großzehenballen abgetragen. Darüber hinaus findet am ersten Mittelfußknochen eine Umstellung statt, verbunden mit einer Sehnenverlagerung. In schwerwiegenderen Fällen wenden wir die Basiskeilosteotomie nach Juavara an. Diese Methode besteht darin, dass am Mittelfußknochen ein Knochenteil in Keilform entnommen wird. Anschließend wird der Knochen gerichtet und fixiert, damit er verheilen kann. Ein Verfahren, das wir ausschließ-

nen. Zur Unterstützung können Gehstützen und spezielles Schuhwerk eingesetzt werden. Wie viel Zeit von der OP bis zur vollen Belastbarkeit vergeht, ist davon abhängig, welches Verfahren gewählt wurde. Auf jeden Fall bringt es für die Patienten eine große Erleichterung mit sich, wenn sie wieder in der Lage sind, unbelastet und ohne Schmerzen zu gehen.

Herr Dr. Pieczykolan, Herr Dr. Thull, haben Sie vielen Dank für dieses Gespräch.

### Weitere Informationen

Tel.: 0221-36 90 02 0  
[info@fusszentrum-koeln.de](mailto:info@fusszentrum-koeln.de)