

Wenn es im Schuh drückt

Im Zehenbereich gibt es viele Fehlstellungen, die die „Lieblingsschuhe“ zu eng machen können. Die häufigste dieser Deformitäten ist der Ballenzeh, den man als Hallux valgus bezeichnet und vor allem Frauen betrifft.

Dieser ist bedingt durch eine Veränderung im Großzehgrundgelenk und führt dazu, dass der Großzeh eine schiefe Stellung einnimmt und zur Außenseite des Fußes abweicht. Dadurch werden die anderen Zehen bedrängt und es entstehen Krallenzehen bei den benachbarten Zehen. In vielen Fällen liegt eine familiäre Häufigkeit vor, das Tragen von spitzen und engen Schuhen mit hohem Absatz begünstigt die Fehlstellung.

Der Hallux valgus äußert sich durch Druckbeschwerden beim Tragen des Schuhs und führt zur Entzündung am Ballen mit Schmerzen, Rötung, Schwellung und Bewegungseinschränkung im Großzeh. Er wird von vielen Patientinnen als kosmetisches Problem gesehen.

Wie fast alle Probleme am Fuß kann man den Ballenzeh zunächst mit konservativen Maßnahmen behandeln. Hier zählen entzündungshemmende Medikamente, Einlagenversorgung und das Trainieren der Fußmuskulatur sowie Dehnübungen. Man sollte weites und bequemes Schuhwerk und Einlagen zur Abstützung der Fußgewölbe tragen. Diese Maßnahmen können das Fortschreiten der Deformierung verzögern.

Eine echte Korrektur der Fehlstellung wird allerdings nur durch eine Operation erreicht. Hier wird der Mittelfußknochen korrigiert, so dass das ursprüngliche Gleichgewicht zwischen den verschiedenen Muskelkräften und dem Großzeh wiederhergestellt wird.

Ayham Alzuabi
Funktionsoberarzt, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

