



Nur mit OP wird der Zeh wieder gerade

 UNIVERSITÄTSMEDIZIN
GÖTTINGEN : **UMG**

 Extra **TIP** SPRECHSTUNDE

Prof. Dr. Frank Timo Beil beantwortet Fragen zum Thema Ballenzeh & Co.

Die Füße müssen einiges (er)tragen, weshalb sie oft Probleme machen. Eines der häufigsten Probleme ist der Hallux valgus, auch Ballenzeh genannt. Dabei handelt es sich um eine Fehlstellung des großen Zehs. Das ist die Folge des so genannten Spreizfußes, bei dem sich der vordere Teil des Fußes verbreitert. Dabei knickt die große Zehe nach innen, ihr Ballen tritt deutlich hervor und verursacht Schmerzen. Vor allem Frauen leiden unter Hallux valgus, denn enge Schuhe mit hohen Absätzen begünstigen die Entstehung. Aber man kann ihn auch in bequemem Schuhwerk bekommen. Wenn die Schmerzen zu stark werden, hilft meistens nur noch eine Operation, die die Fehlstellung korrigiert.

Weil der Hallux valgus ein so häufiges Problem ist, gab es entsprechend viele Fragen der ExtraTIP-Leser zum Thema. Beantwortet hat sie Prof. Dr. Frank Timo Beil, Leitender Arzt Orthopädie an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie der Universitätsmedizin Göttingen. Hier findet montags eine Fuß-, Deformitäten- und Rheumasprechstunde statt, Terminvergabe unter Telefon 0551 / 39 - 87 87.

Erst einmal zu den Fragen der ExtraTIP-Leser:

Was nutzt eine Hallux valgus-Schiene oder -Bandage? Kann man damit wirklich die Fehlstellung korrigieren?

Ein einmal aufgetretener Hallux valgus kann mit nicht-operativen Mitteln nicht mehr geheilt werden. Mit einer Hallux valgus-Schiene kann die Fehlstellung nicht korrigiert werden, sie kann lediglich ein Fortschreiten des Hallux valgus verhindern. Je früher eine solche Schiene oder Bandage getragen wird, umso besser sind die Aussichten auf einen Behandlungserfolg. Hierzu sollte die Schiene jedoch täglich getragen werden.

Gibt es eigentlich auch Physiotherapie für die Füße, also auch bei Hallux valgus? Oder sogar Übungen, die man zuhause machen kann?

Es gibt physiotherapeutische Übungsbehandlungen für die

Füße und auch speziell für den Hallux valgus. Diese können eine bereits eingetretene Fehlstellung nicht rückgängig machen. Sie können jedoch das Fortschreiten der Fehlstellung verlangsamen und zur Schmerzminderung beitragen. Bei den sogenannten Traktionsübungen zieht der Physiotherapeut vorsichtig an dem betroffenen Gelenk und entfernt so die Gelenkflächen voneinander, was zu einer Schmerzlinderung führt. Weiterhin kann so die Beweglichkeit der Zehe verbessert werden.

Für eine Entspannung des Fußes können Fußreflexzonenmassagen mit einem sogenannten Igelball durchgeführt werden. Diese Übungen können auch zu Hause selbstständig erfolgen. Zur Kräftigung der Fußmuskulatur können ebenso selbstständig Greifübungen in einem Behälter mit Sand durchgeführt werden.

Man kann einen Ballenzeh ja operieren – wie genau sieht so eine OP aus? Ein Sportfreund von mir hat bis heute, fast ein Jahr nach seiner OP, immer noch Schmerzen. Kommt das häufiger vor?

Die Korrektur einer Hallux valgus-Fehlstellung kann nur operativ erfolgen. Hierzu stehen – je nach Ausprägungsgrad der Fehlstellung und einer möglichen begleitenden Arthrose – verschiedene operative Verfahren zur Verfügung. Dabei kann keine pauschale Aussage getroffen werden, welches operative Verfahren für den jeweiligen Patienten geeignet ist. Dies muss in Zusammenschau vieler Faktoren erfolgen.

Einschränkungen nach einer Hallux valgus-Operation, zum Beispiel durch Schmerzen, bestehen meist zwei bis drei Monate postoperativ. Ein länger bestehender Schmerz ist eher die Ausnahme.

Ich habe eine Fehlstellung meiner Zehen, bin aber beschwerdefrei. Ich möchte meine Fehlstellung gerne ohne Operation verbessern. Ist das möglich? Wenn ja, wie?

Eine Korrektur der Zehenfehlstellung ist ohne Operation nicht möglich. Nicht-operative Verfahren können nur ein Fort-

schreiten der Fehlstellungen erreichen.

Hier ist die Anpassung einer Schuheinlage die wesentliche Therapie oder die Verwendung sogenannter Hallux valgus-Schienen oder -Bandagen.

Ich habe Hammerzehen und trage Dämpfer um die Schmerzen beim Laufen zu verringern. Was kann man gegen Hammerzehen tun?

Ballenpolster oder Hühneraugenpolster aus Schaumstoff kommen zum Einsatz, um die Reibung des Überbeins im Schuh zu vermindern und dadurch die Schmerzen zu reduzieren. Eine bestehende Hammerzehen-Fehlstellung kann genauso wie eine Hallux valgus-Deformität nur durch eine Operation korrigiert werden. Nicht operative Maßnahmen dienen nur dazu, die bestehende Fehlbildung in ihrem Zustand zu halten und ein Fortschreiten zu verhindern.

Ich bin am Hallux valgus vor einigen Jahren operiert worden. Das ist eigentlich gut gelaufen und gut verheilt. Aber ich habe manchmal immer noch Schmerzen, die ich unter anderem mit Eis behandle. Was kann man noch dagegen tun?

Die Hallux valgus-Deformität ist häufig mit einer begleitenden Arthrose – dem sogenannten Hallux rigidus – kombiniert. Hierdurch können trotz Korrektur der Fehlstellung weiterhin Arthroseschmerzen fortbestehen.

Ist ein Hallux rigidus die Ursache für die Schmerzen, können spezielle Einlagen das Abrollen über das schmerzhaftes Gelenk erleichtern.

Ist eine Hallux-OP auch bei mir als Rheuma-Patientin möglich?

Ich habe von verschiedenen Ärzten sehr unterschiedliche Antworten zu diesem Problem erhalten.

Bei der rheumatoiden Arthritis sind Fehlstellungen im Vorfußbereich, insbesondere ein Hallux valgus, sehr häufig. Diese können genauso wie bei nicht an Rheuma erkrankten Patienten



Prof. Dr. med. Frank Timo Beil, Leitender Arzt Orthopädie an der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Plastische Chirurgie der Universitätsmedizin Göttingen.

Foto: privat

gut operativ behandelt werden. Der behandelnde Operateur sollte jedoch Kenntnis über die Rheuma-Medikation und deren Umstellung um die Operation herum haben. Ist das geklärt, ist eine entsprechende Hallux valgus-OP auch bei einem Rheumapatienten ohne Probleme möglich.

Mein Hallux valgus ist nicht operiert, ich habe eine schmerzende, rote Druckstelle. Der Orthopäde riet mir zu Einlagen, die die Druck-

stelle entlasten. Das funktioniert aber nicht, die Stelle schmerzt und ist ganz rot. Ich habe Bedenken, dass das Gelenk bereits entzündet ist. Wie kann man das herausfinden und was kann ich noch tun?

Bei einer deutlichen Hallux Valgus-Fehlstellung drückt das Köpfchen des ersten Mittelfußknochens im Schuhwerk. Dadurch kommt es zu einer Entzündung des darüber liegenden Schleimbeutels. Dies führt dann zu einer Rötung, Schmerzen und Überwärmung. Hierbei handelt es sich um eine mechanische Entzündung und nicht um eine Entzündung durch Bakterien. Die Diagnosestellung einer solchen Schleimbeutelentzündung erfolgt durch eine einfache körperliche Untersuchung, eine weiterführende Diagnostik ist nicht notwendig.

Anders verhält es sich bei einem Gichtgelenk, wobei das Großzehengrundgelenk das am häufigsten betroffene Gelenk ist. Auch hier besteht dann eine akute schmerzhaftes Schwellung und Rötung im Bereich des Großzehengrundgelenkes. Ein solcher Gichtanfall kann durch die Erfragung der Krankengeschichte und durch eine Laboruntersuchung diagnostiziert werden.



Schmerzhaftes Fehlstellung des großen Zehs: Das Köpfchen des ersten Mittelfußknochens drückt gegen den Schuh, was zu einer Schleimbeutelentzündung führen kann.

Foto: luaeva - stock.adobe.com