

EMMERICH  
REES ISSELBURG



**REES**  
Die „Harmonie“: Seit 150 Jahren gut bei Stimme. Seite D3

RHEINISCHE POST

## MEDIZIN NACHGEFRAGT

# Wenn der große Zeh in Schiefelage gerät

Ramin Cordis, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie am Willibrord-Spital, erklärt, was man gegen einen Ballenzeh tun kann.

**EMMERICH** (RP) Wer oft zu enge oder hohe Schuhe trägt, tut den Füßen nichts Gutes. Eine manchmal schmerzhaft und nicht besonders schöne Folge: Der sogenannte Ballenzeh „Hallux valgus“. In unserer Reihe „Medizin nachgefragt“, die wir mit dem Willibrord-Spital in Emmerich veröffentlichen, äußert sich Ramin Cordis, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie und Leiter des zertifizierten Zentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am Willibrord-Spital zu dieser Fehlstellung der Füße und was sich dagegen tun lässt.

*Ist der Hallux valgus die häufigste Fehlstellung der Füße bei Frauen? Welche gibt es noch?*

**Ramin Cordis** Hallux valgus ist eine der häufigsten Fehlstellungen der großen Zehe vor allem bei Frauen. Dem Hallux valgus liegt zumeist ein Spreizfuß zugrunde. Der erste Mittelfußknochen verschiebt sich allmählich nach innen in Richtung des anderen Fußes. Dadurch wird der Vorfuß breiter und der Ballen wölbt sich vor. Der Großzeh biegt sich nach außen zu den anderen Zehen, die sich dadurch ebenfalls verformen können. Ein Hallux valgus kann Schmerzen bereiten, muss es aber nicht – selbst wenn er sehr ausgeprägt ist. Es können sich auch Hammer- oder Krallenzehen entwickeln – dabei verbiegen sich die anderen Zehen nach oben/unten oder drücken auch aneinander.

*Liegt das vor allem am Stöckelschuh?*

**Cordis** Hallux valgus kann auch einseitig auftreten, was beweist, dass es nicht vordergründig an den Schuhen liegen kann, weil man ja an beiden Füßen die gleichen Schuhe trägt. Oft handelt es sich um angeborene Spreizfüße mit Hallux valgus. Dabei besteht eine Erblast, oft von Eltern oder Großeltern übertragen. Die Entstehung des Hallux valgus ist ein Chronischer Prozess, der schleichend vorangeht und im Alter ein immer größeres Ausmaß mit statischen Folgeproblemen annimmt.

*Wie „repariert“ der Chirurg den Hallux valgus?*

**Cordis** Man kann es bei geringen Beschwerden mit einer Einlagenversorgung versuchen. Eine Nacht-



Ramin Cordis, Oberarzt Orthopädie und Unfallchirurgie, ist Leiter des zertifizierten Zentrums für Fuß- und Sprunggelenkchirurgie am Willibrord-Spital.

RP-FOTO:  
MARKUS VAN OFFERN



Wer einen Ballenzeh Hallux valgus hat, erkennt das unter anderem am Köpfchen des Mittelfußknochens. Es tritt bei der Fehlstellung oft stark an der Fußinnenseite vor. FOTO: DPA

schiene, wie sie manchmal empfohlen wird, scheint nicht sehr wirksam, weil die Fehlstatik betont tagsüber unter der Belastung im Stehen und

Gehen der Füße vorliegt, dann auch Beschwerden auftreten und nicht nachts in Ruhestellung. Eine Schiene ist also keine adäquate Therapie,

## INFO

### Mit Übungen das Fußgewölbe kräftigen

**Anzeichen** Ein Zeichen, dass die Fehlstellung bereits weit fortgeschritten ist: Der Zehennagel des großen Zehs ist nicht mehr in einer Linie mit den anderen Zehennägeln, sondern verdreht. Die Ausrichtung der Knochen lässt sich dann durch eine Operation korrigieren.

**Anspannen und bewegen** Auch kleinere Übungen, mit denen man das Fußgewölbe kräftigt, können helfen. Dafür beispielsweise die Außenseite der Ferse, Groß- und Kleinzehenballen gleichmäßig belasten,

Zehen nicht krallen und Ferse und Vorfuß zueinander schieben, ohne den Fuß dabei zu bewegen. Nun abwechselnd an- und entspannen.

**Bandagen** Bandagen halten die Großzehe auf Abstand zu den Nachbarn, können so entlasten und verhindern, dass Druckstellen entstehen. Spezial-Bandagen ziehen den großen Zeh weg von den anderen Zehen und können dadurch dessen Position ein Stück weit korrigieren. Wenn dennoch alle Schuhe zu eng sind, können Diabetikerschuhe eine Alternative sein: Sie sind gepolstert und haben oft eine besonders große Zehenbox. dpa

auch eine Einlage bringt meist keine Linderung. In der modernen Fußchirurgie wird eher schon in einem frühen Stadium zur Operation ge-

raten, weil das die einzige Möglichkeit ist, Fehlstellungen zu korrigieren und so die Ursache im Fall von Beschwerden zu beseitigen. Außer-

dem werden hierdurch Folgeprobleme, die durch die Fehlstatik auftreten können, vermieden. Ziel ist somit die dauerhaft verbesserte Stellung des Fußes, der Groß- und Kleinzehen und somit die Wiederherstellung der uneingeschränkten Belastungsfähigkeit im Alltag und beim Sport. Ein Eingriff am Fuß braucht jedoch Geduld bei der Heilung. Bei Kindern dauert die Heilung bei einem knöchernen Eingriff am Fuß rund vier bis fünf, bei Erwachsenen rund sechs bis sieben Wochen. Während der Genesung bekommt man zumeist einen Spezialschuh, der dafür sorgt, dass der Patient fersenbetont laufen kann und der Vorfuß zur Genesung nicht abrollt. Mit benannter Geduld und vorübergehenden Einschränkungen lässt sich so aber gemeinsam eine Ausheilung erzielen und perspektivisch ein beschwerdefreies Laufen bei verbesserter Statik für den weiteren Lebensweg erreichen.