

Eitelkeit kann sehr gesund sein. Zum Beispiel, wenn es Sie stört, dass sich Ihr großer Zeh verschiebt und der Ballen sich nach außen wölbt. Bei dem so genannten Hallux valgus (auch Ballenzeh) ist es sinnvoll, zum Orthopäden zu gehen. Denn wer nichts tut, riskiert einen Gelenkverschleiß. Und die neuen OP-Methoden sind schonend und sicher. Fuß-Chirurg und Hallux-valgus-Experte Dr. Horst Zajonc von der Erich-Lexer-Klinik in Freiburg klärt auf.

Wie kommt es zum Hallux valgus?

Eine wichtige Ursache ist eine anlagebedingte Schwäche des Bindegewebes. Sie führt zu einem Spreizfuß. Dabei weichen die Mittelfußknochen auseinander und das Quergewölbe des Fußes sinkt ab. Daraus entwickelt sich ein Hallux valgus.

Spielen auch hohe Schuhe eine Rolle?

Ja. Hohe, enge und spitze Schuhe begünstigen die Entstehung, da die Zehen

in eine unnatürliche Position gezwängt werden.

Wie kann man vorbeugen?

Gehen Sie so oft wie möglich barfuß und tragen Sie abwechslungsreiches Schuhwerk. Fußgymnastik macht die Zehen beweglich und stärkt die Muskulatur. In der Anfangsphase können auch konservative Methoden Abhilfe schaffen beziehungsweise die Verschlechterung aufhalten. Dazu zählen Einlegesohlen, die den Spreizfuß ausgleichen.

Wann sollte operiert werden?

Heute raten wir Patienten nicht mehr, möglichst lange zu warten. Je früher eine Operation erfolgt, desto einfacher kann die Fehlstellung behoben werden. Auf jeden Fall sollte eine OP erfolgen, wenn Schmerzen beim Gehen oder sogar im Ruhezustand auftreten.

Wie wird heute operiert?

Im Gegensatz zu früher erhalten moderne OP-Methoden das Gelenk und beeinträchtigen auch seine Funktion nicht.

Sie haben an Ihrer Klinik eine besondere OP-Technik entwickelt.

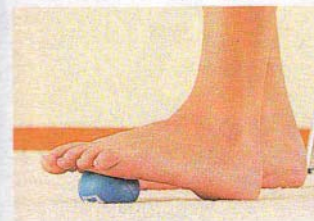
Herkömmliche Verfahren nehmen dem Fuß oft seine Kraft. Unsere Methode gliedert sich in zwei Teile: eine knöcherne Achskorrektur und

einen Weichteileingriff. Zuerst schmälern wir den Spreizfuß, dann bringen wir Muskeln und Sehnen zurück in die richtige Position. Die Muskelbalance wird wiederhergestellt und die Lastverteilung des Fußes verbessert. Das stabilisiert später den Gang. Das Zehengelenk bleibt intakt. In der Regel erfolgt der Eingriff unter regionaler Betäubung.

Kann man danach den Fuß belasten?

Nach der OP tragen Sie für die Dauer von etwa fünf Wochen einen Spezialschuh. Damit dürfen und sollen Sie sofort aufstehen und den Fuß voll belasten. Gehstützen sind nicht erforderlich. Nach acht bis zehn Wochen besteht wieder uneingeschränkte Belastbarkeit, sodass jegliche Sportart ausgeführt werden kann.

Top-Übung zum Vorbeugen



Um die **Ballenmuskulatur** zu kräftigen, brauchen Sie einen kleinen Gummi- oder einen schlaffen Tennisball. Im Sitzen den Ball langsam mit dem Fußballen nach unten platt drücken. Dann das Fußgewölbe herumlegen. Den Ball regelrecht umschließen und versuchen, ihn anzuheben. Das wird in den seltensten Fällen gelingen. Aber die Ansteuerung der Muskeln reicht schon, um kräftigende Impulse zu geben. Mehr Tipps in: „Gesunde Beine, gesunde Füße“ von Petra Mommert-Jauch, blv, 10,95 Euro.

Hallux valgus – neue OP für den großen Zeh



Früher waren die Operationen eher brachial. Moderne Verfahren beseitigen den Ballenzeh auf schonende Art. Wir sprachen mit Dr. Horst Zajonc, Fuß-Chirurg in Freiburg