

Hilfe gegen die Schiefzehe

Vortrag in der AOK über die Volkskrankheit Hallux valgus

Deggendorf. Der Hallux valgus wird auch als Frostballen oder Ballengroßzehe bezeichnet. Diese häufige Fehlstellung der Großzehe (Hallux) tritt nicht selten an beiden Füßen gleichzeitig auf. Dabei knickt die Großzehe im Grundgelenk über die normale Stellung hinaus zur Fußaußenseite ab, während die Großzehenspitze nach innen zeigt und die zweite Zehe verdrängt oder überlagert. Mit dem lateinischen Fachbegriff wird diese Fehlstellung auch als „Valgus-Stellung“ bezeichnet.

Meist ist erbliche Vorbelastung daran schuld, die mit hochhackigem und engem Schuhwerk noch verstärkt wird. Solche Fehlstellungen der Großzehe sind der häufigste Grund für Operationen am Fuß. Nicht nur wegen des Schuhwerks sind zu 90 Prozent Frauen davon betroffen. Dass es sich dabei um eine Volkskrankheit han-

delt, stellte im überfüllten AOK-Gesundheitssaal Oberarzt Dr. Hans Wasmeier vom Klinikum Deggendorf heraus. Der Facharzt zeigte die operative neue Möglichkeiten auf. Sporttherapeut Thomas Schweiler beschrieb konservative Möglichkeiten – meist im ersten Stadium – sowie die neueren Versorgungen nach Operationen. Eingeladen hatten AOK, vertreten durch Direktor Jürgen Beck, Kneippverein und ASB-Ostbayern, vertreten durch Vorsitzenden Gerard Zacher, das Klinikum Deggendorf, vertreten durch Jürgen Stern, und die Volkshochschule Deggendorfer Land.

Den Hallux valgus, auch bekannt als Ballenzeh, kennt fast jeder. Von der schmerzhaften Fehlstellung der Großzehe sind allein in Deutschland über zehn Millionen Menschen betroffen. Zusätzlich werden häufig auch andere Fehlstellungen der Zehen und an-

dere Beeinträchtigungen am Vorfuß diagnostiziert. Dr. Hans Wasmeier legte diese Probleme anschaulich dar und zeigte Möglichkeiten der ärztlichen Versorgung und Behandlung auf.

Neben einer erblichen Veranlagung werden mehrere Ursachen für den Hallux valgus gesehen, unter anderem der Spreizfuß. Durch das Einsinken des vorderen Quergewölbes verbreitert sich der Ballenbereich, der Winkel ändert sich und damit wird die erste Zehe schief. Dazu kann auch falsches Schuhwerk beitragen.

Der gesunde normale Fuß weist eine leichte Spreizung der Zehen zueinander auf. Um dem vorzubeugen, gibt es mehrere Möglichkeiten: Ratsam ist es, viel barfuß zu laufen und selten Schuhe mit Absatz oder zu enger Vorderkappe zu tragen. Den Zehen sollte man ausreichend Freiraum bieten. Positiv wirkt sich zudem Fußgymnastik aus. Bei Schmerzen kann meist

nur ein operativer Eingriff Abhilfe schaffen. Jedoch führt der Hallux valgus nicht bei allen Betroffenen zu Beschwerden.

Wasmeier erläuterte an Hand von Bildtafeln, wie und auf welche Art und Weise der Facharzt helfen kann. Viel kann ambulant erledigt werden, doch in einem späteren Stadium ist eine operative Versorgung angesagt. Der Oberarzt erklärte ausführlich die einzelnen Problemfälle und zeigte die erforderlichen Maßnahmen samt neuem Schmerzkatheter auf. Eine dauerhafte Heilung des Hallux valgus ist nur mit einer Operation zu erreichen. Schienen, Bandagen und Einlagen führen meist nur zu einer kurzfristigen Besserung der Symptome. Eine Vielzahl von Operationsmethoden ist möglich, um einen Hallux valgus zu behandeln, es gibt dabei an die 160 Verfahren. Viele Operationen sind auch ambulant unter Lokalanäs-



Die Veranstalter Kneipp-Vorsitzender Gerard Zacher (l.) und AOK-Direktor Jürgen Beck (r.) erörtern mit Oberarzt Dr. Hans Wasmeier (2.v.l.) und Sporttherapeut Thomas Schweiler das Thema Schiefzehe. – Foto: dz

thesie durchführbar. Der Operateur macht dabei einen kleinen Hautschnitt am großen Zeh und versucht, das Gelenk zu erhalten und die ursprünglichen Verhältnisse soweit wie möglich wieder herzustellen. Die Wahl der Operationsmethode hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Erfolgsquote liegt aber bei 90 Prozent, so Wasmeier.

Der Sportlehrer und Sporttherapeut Thomas Schweiler gab wertvolle Hinweise zu Einlagen und anderen modernen Hilfen. Unter anderem können orthopädische Schuhe mit Spreizfüßeinlagen gegen die Schmerzen beim Gehen helfen oder das Tragen von Schuhen, die keine Druckschmerzen auf dem vorstehenden Großzehenballen verursachen. – gz