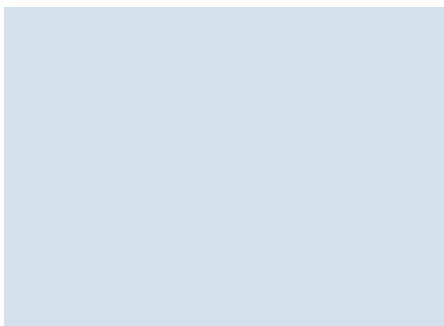


Quälgeist Hallux valgus

Jeder Schritt eine einzige Qual: Der Ballenzeh ist eine überaus lästige Verformung des Fußes, die unbedingt in die Hände eines erfahrenen Orthopäden wie Dr. Steffen Zenta gehört, zu dessen Spezialgebieten die Füße gehören.



Keine Deformität am Vorfuß tritt so häufig auf wie der Ballenzeh – auch Hallux valgus genannt, wie die Mediziner dieses Problem nennen. Rund 25 Prozent der 18- bis 65-Jährigen und mehr als 35 Prozent der Älteren über 65 Jahre leiden unter einer Fehlstellung der Großzehe: Die große Zehe ist deutlich zur Seite hin ausgetreten,

der Ballen ist vorgewölbt. Frauen sind davon sehr viel häufiger betroffen als Männer – und das nicht nur wegen ihres Faibles für enge Schuhe mit hohen Absätzen.

„Die häufigste Ursache ist eine erbliche Veranlagung. Auch Spreizfüße sind ein wichtiger Risikofaktor“, erklärt der Münchner Orthopäde und Fußspezialist

Dr. Steffen Zenta vom MVZ im Helios. Ein Hallux valgus sieht nicht nur unschön aus, sondern er kann auch extrem schmerzhaft sein. „Außerdem kann er eine fatale Kettenreaktion in Gang setzen, an deren Ende meist weitere Zehendeformitäten wie Krallen- oder Hammerzehen stehen“, sagt Dr. Zenta. Oder es kann sich eine

schmerzhafte Arthrose des Zehengrundgelenks, ein Hallux rigidus, entwickeln.

Frühzeitig operiert sind die Aussichten jedoch gut, die normale Anatomie wiederherzustellen und so irreparable Folgeschäden zu vermeiden. Umso wichtiger ist es, sich bereits bei den ersten Anzeichen an einen Orthopäden zu wenden, der sich auf Fußfehlstellungen und -erkrankungen spezialisiert hat. „Typische Warnsignale sind zum

Beispiel, wenn die Wölbung an der Fußinnenseite immer größer wird oder bestimmte Schuhe plötzlich in der vorderen Breite nicht mehr richtig zu passen scheinen“, erklärt Dr. Zenta.

Im Anfangsstadium werden oft erst einmal orthopädische Einlagen, spezielle Abrollhilfen oder Hallux-valgus-Nachtschienen verordnet. „Gute Erfahrungen haben wir auch mit der Spiraldynamik, einer speziellen Form der Bewegungstherapie, gemacht“, ergänzt der Fußspezialist. Bleiben diese Maßnahmen ohne Erfolg oder ist die Fehlstellung bereits stark ausgeprägt, ist meist nur noch eine operative Korrektur erfolgversprechend. Dr. Zenta: „Frühzeitig operiert, sind die Aussichten gut, die normale Anatomie wiederherzustellen und so irreparable Folgererscheinungen zu vermeiden.“

Foto: Shutterstock



Dr. Steffen Zenta

Facharzt für Orthopädie
MVZ im Helios; Hand- und
Fußzentrum München