

Schmerz im Zeh: Schnell zum Arzt

Irgendwann tut jeder Schritt nur noch weh: Schmerzen im Gelenk des großen Zehs sind eine höchst lästige Sache. Problematisch sind aber auch die Folgen. Um dem Schmerz zu entgehen, beginnt man unbewusst, das Gelenk zu entlasten. Und das macht neue, nicht minder schmerzhaft Probleme – warnt der Münchner Orthopäde Dr. Steffen Zenta.



Wenn beim Gehen oder Laufen immer wieder der große Zeh schmerzt, ist oft eine Abnutzung des Knorpels am Großzehengrundgelenk die Ursache. Das Krankheitsbild wird Hallux rigidus genannt, was so viel wie steife Großzehe bedeutet. „Ein Hallux rigidus behindert die natürliche Abrollbewegung des Fußes über den großen Zeh. Vor allem die Bewegung der

Großzehe in Richtung Fußrücken ist oft nicht mehr vollständig möglich“, erklärt der Orthopäde und Fußspezialist Dr. Steffen Zenta.

Deshalb versuchen viele Betroffene unbewusst, das Zehengelenk zu entlasten. Die Folge: Der Fuß wird nun verstärkt über den Außenrand abgerollt. Dadurch kommt es zu einer Veränderung der Belastungszonen, sodass sich mit

der Zeit nicht nur Schmerzen im Außenrand, sondern auch im Bereich der anderen Zehengrundgelenke hinzugesellen. „Um das kaputte Gelenk zu versteifen, bildet der Körper außerdem knöcherne Ausziehungen. Das verschlimmert die Beschwerden, insbesondere wenn feste Schuhe getragen werden“, so Dr. Zenta. Zudem sind immer wieder aufflackernde Ent-

zündungen mit Rötungen, Schwellungen und einer Überwärmung des Gelenks möglich.

Ein Hallux rigidus ist keine Bagatellerkrankung: „Bleibt eine Behandlung aus, schmerzt das Gehen immer mehr, das Gelenk wird zunehmend unbeweglich und der Fuß kann nicht mehr abrollen“, so Dr. Zenta. Um das zu verhindern, sollte möglichst früh mit der Behandlung begonnen werden. „Im Anfangsstadium lassen sich die Beschwerden oft noch mit steifen Einlegesohlen oder speziellen Abrollhilfen lindern.

Schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente können bei einer Entzündung im Gelenk helfen, ebenso wie Hyaluronsäure- oder Eigenblutinjektionen“, beschreibt der Fußspezialist die Möglichkeiten der konservativen Behandlung.

Ist das Gelenk zu schmerzhaft, kommt man um einen chirurgischen Eingriff meist nicht mehr herum. „Wenn möglich, wird gelenkerhaltend operiert, um die Funktionstüchtigkeit des Fußes wiederherzustellen“, erklärt Dr. Zenta. Ist kaum noch Knorpel vorhanden, ist die klassische Versteifungsoperation weiterhin die Methode der Wahl, denn Endoprothesen oder Kappenprothesen haben sich nicht wirklich durchgesetzt: „Dass man keine Schmerzen mehr hat, ist vielen Patienten wichtiger als das leicht veränderte Gehverhalten.“

schae/Foto: mauritius images



Dr. Steffen Zenta

Orthopäde im MVZ im
Helios Hand- und
Fußzentrum München