

Der Ärger mit dem Ballenzeh

Nicht nur die große, sondern auch die kleinste Zehe des menschlichen Fußes kann mit den Jahren in eine Schiefstellung geraten – und dann einen Kleinzehebällen oder Schneiderballen zur Folge haben. Der Kleinzehebällen ist praktisch das Gegenstück zum Ballenzeh bzw. Hallux valgus: Beide Fehlstellungen entstehen meist aufgrund eines unbehandelten Spreizfußes. Und beide gehen mit einer sichtbaren Wölbung am Fußrand einher. Beim Kleinzehebällen zeigt sich die Ausbuchtung an der Außenseite des Fußes. Ihre Wölbung am Kleinzehengrundgelenk ist offensichtlich entstanden, weil der fünfte Mittelfußstrahl stark vom vierten Mittelfußknochen nach außen abgespreizt ist. Dadurch ragt nun das Mittelfußköpfchen der Kleinzehe nach außen. Hinzu kommt, dass die kleine Zehe immer mehr nach innen in Richtung der Nachbarzehen abweicht – bis sie sich schließlich über oder unter den vierten Zeh schiebt. Anfangs helfen noch eine ausreichende Druckentlastung mit speziellen Druckstellenpolstern, Einlagen und das Tragen von weiten Schuhen. Vollständig beheben lässt sich das schmerzhafteste Problem jedoch letztlich nur, indem das fünfte Mittelfußköpfchen auf chirurgischem Weg wieder in seine ursprüngliche Position gebracht wird.



Dr. Steffen Zenta
Orthopäde
im MVZ im Helios
München