

Geballte Fußschmerzen

Der Fuß ist nahezu ständigem **Druck** ausgesetzt. Er trägt das Gewicht des Körpers und muss Zusatzdisziplinen erfüllen: Schrägen meistern, unebene Untergründe bewältigen und Stöße abfedern.



© Stockbyte / Stockbyte / Thinkstock

oder zu hoher Schuhe fördert die Bildung des Hallux valgus jedoch in erheblichem Maße, wie Sie **SL01**, Suche „Hallux valgus“ entnehmen können.

Wie entsteht der „Ballenzeh“?

Ein Hallux valgus kann sich auch über einen Spreizfuß entwickeln. Dabei flacht sich das Quergewölbe des Fußes ab, der Vorfuß wird stärker belastet, und die Deformation des Großzehs wird begünstigt. Man unterscheidet zwischen der leichten, mittelschweren und schweren Form, je nachdem, welche Ausprägungsgrade die Zehengelenke aufweisen. **SL02**, „Für Patienten, „Fuß-Info“, „Hallux valgus“, zeigt diese Unterschiede mittels Grafiken sehr anschaulich. So massiv die Schädigungen zum Teil auch sind, die Patienten empfinden ihre Hallux-valgus-Erkrankung höchst unterschiedlich. Es lässt sich nicht pauschal sagen, dass die Schmerzen bei der schweren Form stärker sind als bei der leichten. Es kann auch genau umgekehrt sein. Gemeinsam mit dem Hallux valgus treten in vielen Fällen Krallenzen auf. Hier sind die Zehennittel- und -endgelenke stark gebeugt. **SL03**, Suche „Hammerzeh“, „Hammer- und Krallenzeh...“ macht die Zusammenhänge deutlich.

War es in der Frühgeschichte des Menschen normal, barfuß zu gehen und vielleicht Platt- oder Senkfüße zu bekommen, so hat sich im Laufe der Entwicklung des Schuhwerks einiges getan. Vieles davon ist modischen

Ideen geschuldet und hat mit Fußgesundheit rein gar nichts zu tun. Bei der Entstehung des Hallux valgus, also des Schiefstandes des Großzehs, können Faktoren wie erbliche Disposition oder Bindegewebsschwächen auch eine Rolle spielen. Jahrelanges Tragen zu enger, zu kurzer

Wie sind die Symptome? Mit dem bloßen Auge sieht man, dass der große Zeh sich zur Körperaußenseite hin abgewinkelt hat und in Richtung der kleineren Zehen weist. Dies nennt man „Valgusstellung“. „Valgus“ bedeutet „schief“, und in Verbindung mit „Hallux“, „Großzoh“, erklärt sich der Name der Erkrankung. Im Bereich des Großzohengrundgelenks entwickelt sich diese Schrägstellung. Genaueres zur Symptomatik studieren Sie bei **SL04**, „Krankheiten von A-Z“, „Hallux valgus“.

Kosmetisches oder medizinisches Problem? Im Anfangsstadium ist der Hallux valgus in erster Linie ein kosmetisches Problem. Eine einsetzende, ganz leichte Fehlstellung erzeugt in den seltensten Fällen spürbare Schmerzen. Durch die Zunahme der Großzohengrundgelenk- und der Vorfußschädigung jedoch steigern sich die Schmerzen stetig. Zur optischen Wahrnehmung – vor allem in offenen und leichten Sommerschuhen – gesellt sich im Laufe der Zeit die schmerzbedingte Bewegungseinschränkung. Die kosmetische Beeinträchtigung endet, wo körperliche Beschwerden beginnen. So ist davon auszugehen, dass die Schwellung der Schleimbeutel und Weichteile (Bursitis) am Großzohengrundgelenk stetig zunimmt. Dadurch reibt der Fußballen stärker am Schuh, was wiederum zu einer Verdickung des Schleimbeutels führt, der eigentlich vor genau dieser Reibung schützen soll. Und damit beginnt das echte Leiden. Der Schleimbeutel, der sich am Großzohengrundgelenk befindet und das Körpergewicht zu tragen hat, entzündet sich aufgrund der ständigen Reibung und verursacht immense Schmerzen. **SL05**, „Krankheiten“; „Fuß“, „Hallux valgus“, beschreibt diesen Teufelskreis und weitere Details sowie Behandlungsmethoden ausführlich.

Was ist zu tun? In leichten Fällen genügt es häufig, sich konservativer,

nicht-operativer Methoden zu bedienen. Die Indikation für eine Operation hängt vom Einzelfall und der Prognose ab und kann nicht allgemein terminiert werden. Das Deutsche Ärzteblatt, **SL06**, „Archiv“, Suche „Hallux valgus“, „Therapie des...“, informiert in einer Ausgabe von 2012 aus der Sicht eines Arztes über Symptome und Behandlungsmethoden. Wenn jemand keine Lust auf eine Operation hat, kann er es mit Kinesio-Taping versuchen, wie **SL07**, Suche „Hallux valgus“, „Schmerzen einfach wegkleben“, schildert. Ferner gibt es die Möglichkeit, konservativ, das heißt ohne Operation, zu behandeln. Dies hängt jedoch von der Schwere und der Prognose der Erkrankung im Einzelfall ab. Über die Möglichkeiten der Behandlung informiert **SL08**, Suche „Hallux valgus“, „Der gefürchtete...“. Das Bayerische Fernsehen hat im Januar einen aufschlussreichen Bericht zum Thema ausgestrahlt, den Sie sich auf **SL09**, „Fernsehen“, „BR Fernsehen“, „Gesundheit“, „Themen nach Rubriken“, „Medizin“, „H“, „Halux valgus“, ansehen können. In vielen Fällen lässt sich eine Operation nicht vermeiden. Wenn Sie Kunden mit Hallux valgus haben, so klären Sie sie doch über unterschiedliche Behandlungs- und Operationsmethoden auf. Über diese informieren Sie sich auf **SL10**, „Fuß“, „Halux

valgus Operation“. Zwar wird diese Seite von einer Spezial-Gelenk-Klinik betrieben, aber es werden zahlreiche Informationen mit allgemeingültiger Aussage geboten. Die Seite zeigt auch einen Trickfilm einer bestimmten Operationsmethode und legt häufig gestellte Fragen zur Arbeitsunfähigkeit und zur Rehabilitation dar.

Von offizieller Seite Um die Einstufung der Hallux-valgus-Erkrankung zu kennen und sich mit den Leitlinien auseinandersetzen zu können, müssen Sie **SL11**, Suche „Hallux valgus“ studieren, und für die aktuelle S2e-Leitlinie klicken Sie auf der Seite des Bayerischen Ärzteblattes, **SL12**, Suche „Hallux valgus“, den Artikel vom 10. Dezember 2015.

Wie beuge ich vor? Sie haben viele Möglichkeiten, einer Hallux-valgus-Erkrankung entgegenzuwirken. **SL13** zeigt Ihnen, was Sie Ihren alles Patienten empfehlen können. Der Hallux valgus ist ein unangenehmer Begleiter, aber zum Glück gibt es mittlerweile zahlreiche Möglichkeiten, das Leben wieder leichten Fußes zu genießen. ■

*Barbara Schulze-Frerichs, PTA/
Ursula Tschorn, Apothekerin*

Übersicht Links

01	https://de.wikipedia.org
02	www.gesellschaft-fuer-fusschirurgie.de
03	www.100-gesundheitstipps.de
04	www.netdokter.de
05	https://gelenk-klinik.de
06	www.aerzteblatt.de
07	www.gesund-durch.de
08	www.fid.gesundheitswissen.de
09	www.br.de
10	https://gelenk-dokter.de
11	www.awmf.org
12	www.bayerisches-aerzteblatt.de
13	www.fussgymnastikhalluxvalgus.de