

16. Oktober 2019

RADIOBEITRAG als Text

Hallux valgus: Echt schräg der Ballenzeh

Anmoderation:

Frauen haben ihn häufiger als Männer, Ältere öfter als Junge: Einen Hallux valgus – auch Ballenzeh genannt. Was genau das ist und was man dagegen tun kann, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Thomas Ebel informiert. Er ist Arzt im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.39 Minuten

Thomas Ebel:

Hallux valgus ist der medizinische Fachausdruck für eine abgeknickte Großzehe. Dabei verschiebt sich der erste Mittelfußknochen und der große Zeh zeigt in Richtung der anderen Zehen. Außerdem wölbt sich der Ballen nach außen vor. Daher wird er auch Ballenzeh genannt – eine Fußfehlstellung, die sehr häufig vorkommt. Der Großzeh kann später so deformiert sein, dass er sich über oder unter den zweiten Zeh schiebt. Menschen mit einem Hallux valgus entwickeln öfter eine Arthrose im Gelenk des großen Zehs, außerdem kann er zu chronischen Schmerzen führen.

Text: erklärt Thomas Ebel, Arzt im AOK-Bundesverband. Die Ursachen sind verschieden und nicht immer zu beeinflussen.

Thomas Ebel:

Manche Menschen sind erblich bedingt anfälliger. Auch ein schwaches Bindegewebe oder Erkrankungen der Gelenke, zum Beispiel Arthritis sind weitere Faktoren, die die Entwicklung eines Hallux valgus fördern können. Manchmal entsteht ein Ballenzeh auch aus einem Spreizfuß oder einem Knick-Senk-Fuß. Entgegen der weitverbreiteten Meinung sind zu enge Schuhe mit hohen Absätzen nicht die Auslöser. High Heels und spitze Pumps können sich allerdings verstärkend auswirken, denn von Natur aus brauchen die Zehen so viel Platz im Schuh, dass sie sich strahlenförmig ausdehnen können.

Text: Haben Betroffene keine Beschwerden, ist auch keine Behandlung erforderlich. Aber nicht immer bleibt die Fehlstellung beschwerdefrei.

Thomas Ebel:

Schmerzen treten vor allem an den Zehen, am Ballen und an der Unterseite des Mittelfußes auf. Am häufigsten verursacht der Ballen Schmerzen, da er oft am Schuhwerk reibt. Er kann dann anschwellen und sich entzünden. Gegen die Schmerzen können Einlagen, Schaumstoffpolster, Schienen oder Bandagen helfen sowie Fuß- oder Zehengymnastik. Dabei werden die Fußmuskeln gekräftigt und das Bindegewebe gestrafft. Das eigentliche Problem lässt sich dadurch allerdings nicht beseitigen. Die Fehlstellungen können nur durch eine Operation korrigiert werden.