

Wenn der Schuh drückt

Schonende Therapie bei Hallux Valgus

Viele Menschen leiden unter einem Schiefstand der Großzehe, dem Hallux valgus. Mit einer neuen OP-Methode lässt sich die schmerzende Fehlstellung gut behandeln. Als Belohnung lockt ein schöner Fuß.

Davon träumen viele Frauen: einmal in so schicke Riemchensandalen schlüpfen, wie sie Carrie Bradshaw aus der Kultserie Sex and the City trägt. Doch ein Blick auf den eigenen Fuß kann diesen Traum schnell platzen lassen. Jede zehnte Frau in Deutschland leidet unter einer Ballenzehe, medizinisch Hallux valgus. Dabei schiebt sich die große Zehe fußeinwärts, an der Fußinnenseite bildet sich eine hässliche Beule. Was anfangs nur unschön aussieht, kann sich zu einem echten gesundheitlichen Problem entwickeln mit Entzündungen und Schmerzen als Folge. „Durch die Fehlstellung der Großzehe verlagern sich die Nerven auf der Unterseite des Fußes“, erklärt der

das bei einem Eingriff nach Stoffella bereits sofort nach der OP möglich und sogar erwünscht. Der „Trick“ bei der Stoffella-Methode: Statt den Zehenknochen wie früher üblich mit einem Draht zu begradigen, setzt der Operateur ein dynamisches Transplantat ein, das die Knochteile nach einer Stellungskorrektur stabil zusammenfügt. Die OP, unter lokaler oder Vollnarkose, dauert bei einem erfahrenen Operateur pro Zehe rund 30 Minuten. In der Regel können Patienten nach zwei bis vier Wochen wieder arbeiten, Auto fahren und Sport treiben. Die Metallspange wird frühestens nach etwas sechs Wochen entfernt. Die Zehengelenke behalten bei dieser OP-Methode ihre vollstän-



Vorher, nachher: Viele Menschen leiden unter einer Ballenzehe. Eine spezielle Operation hilft in kürzester Zeit



Verspricht schmerzfreien Gang: Michael Magin, Facharzt für Orthopädie

Münchener Experte für Fußchirurgie Dr. Michael Magin. „Rutscht ein Nerv an die falsche Stelle, gehen sich die Patienten buchstäblich selbst auf die Nerven.“

KEINE ANGST VOR DER FUß-OP

„Doch nicht alles, was schnelle Linderung verspricht, löst das Problem auch wirklich. Bandagen, Einlagen oder Schienen nützen nur im Anfangsstadium“, weiß Dr. Magin. Eine Ballenzeh-OP galt bisher als langwieriger Eingriff mit ungewissem Ausgang. In den letzten Jahren hat sich die Fußchirurgie jedoch rasant weiterentwickelt. Eine der neueren und besonders schonenden Methoden ist die Operation nach Stoffella. Während die Patienten bei anderen OP-Methoden häufig mehrere Wochen lang nicht auftreten durften, ist

dige Beweglichkeit. Sie ist die einzige Methode, bei der beide Füße gleichzeitig behandelt und sofort wieder belastet werden können.

RÜCKENSCHMERZEN WEG

Ist die Zehe wieder gerade gerückt, bemerken manche Patienten noch weitere positive Veränderungen: So verschwinden beispielsweise nach der OP in einigen Fällen auch Rücken- oder Knieschmerzen. Der Grund dafür: Durch den Hallux valgus haben die Betroffenen jahrelang ihren Fuß falsch belastet. Diese Verlagerung des Gewichts auf die Fußaußenseite beeinflusst die ganze Körperstatik und kann zu einer Fehlbelastung von Knie, Hüfte und Wirbelsäule führen. Das heißt, auch ein krummer Zeh sollte nicht „auf die leichte Schulter“ genommen werden.

INTERVIEW

Dr. med. Michael Magin, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie, Chirurgie, Praxis in Unterhaching bei München und Isar Kliniken, München

Wie entsteht ein Hallux valgus?

Das ist ein schleichender Prozess, der meist schon in der Kindheit anfängt. Zu enge Schuhe, aber auch genetische Veranlagung sind die Ursachen. Manchmal überspringt die Erkrankung auch eine Generation. Dann leiden Großmutter und Enkelin unter einem Hallux valgus, aber nicht die Mutter.

Muss denn ein Hallux valgus in jedem Fall behandelt werden?

Nein, nur wenn er Schmerzen bereitet. Erfahrungsgemäß warten aber die meisten Betroffenen – insbesondere die Männer – viel zu lang, bis sie mit ihren Beschwerden zum Arzt gehen. Dann wird die Behandlung immer komplizierter. Ich kann daher nur jedem raten, so früh wie möglich einen Spezialisten aufzusuchen.

Was kann passieren, wenn man zu lange wartet?

Die Schmerzen gehen nicht von alleine wieder weg; sie verschlimmern sich mit der Zeit. Durch die wachsende Ausbuchtung am Ballen nimmt der Druck durch das Schuhwerk zu. So kann es zu Schleimbeutelentzündungen, Durchblutungsproblemen und Arthrose kommen. Bei manchen Patienten schiebt sich zudem auch noch der zweite über den dritten Zeh. Das verkompliziert die Therapie und macht ein normales Laufen auf Dauer unmöglich. Dadurch können auch andere Gelenke wie etwa die Knie in Mitleidenschaft gezogen werden.

Weitere Informationen unter: www.drmagin.de
Internetforum für Betroffene: www.hallux-forum.de