

## Der Schuh drückt

Wie entsteht ein **HALLUX VALGUS** und was hilft wirklich? Prof. Natalia Gutteck erklärt es im Interview.

Der Schuh drückt und der große Zeh gerät in Schiefelage – ein Ballenzeh, auch Hallux Valgus genannt, kann schmerzhaft sein und die Lebensqualität stark beeinträchtigen. Wie die Deformität entsteht und was man dagegen tun kann, weiß Natalia Gutteck. Als Professorin an der Uniklinik Halle ist sie Leiterin für den Schwerpunkt Fuß- und Sprunggelenkchirurgie, zudem Kursleiterin bei der Deutschen Assoziation für Sprunggelenkchirurgie. Im Interview erläutert sie die Symptome, Risikofaktoren, Operationsmöglichkeiten und Maßnahmen zur Vorbeugung eines Hallux Valgus.

**Woran kann man einen Hallux Valgus erkennen?**  
Natalia Gutteck: Der Fuß wird vorne breiter. Dadurch kommt es meist zu Druckschmerzen im Schuh, im Ballen an der Innenseite des Vorfußes. Dort können Hautirritationen, sogar Wunden auftreten. Die große Zehe steht dann zunehmend schief und der Vorfuß bekommt eine Vorwölbung, da beginnt der Schuh meistens schon zu drücken.

**Wie entsteht der Schmerz und wie fühlt er sich an?**  
Der zunehmende Druck des Schuhs auf die schief stehende Zehe führt zu sehr unan-

genehmen, brennenden Schmerzen. Sobald die Deformität zunimmt, führt das dazu, dass der große Zeh die kleinen Zehen verdrängt, die bilden dann sogenannte Krallenzehnen. Dadurch treten die Mittelfußknochen tiefer, wodurch zusätzliche Beschwerden entstehen. Oft bildet sich an der Fußsohle vermehrt Hornhaut, das kann ebenfalls sehr schmerzhaft sein.

**Was sind die größten Risikofaktoren für Hallux Valgus?**  
Es ist tatsächlich das Geschlecht – Frauen haben viel häufiger Hallux Valgus als Männer. Das kann familiär bedingt sein, auch eine Bindegewebschwäche spielt mit rein sowie angeborene anatomische Besonderheiten. Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis können das ebenfalls begünstigen. Die Korrelation zwischen Hallux Valgus und Plattfuß tritt häufiger auf. Es kann aber auch sekundär entstehen durch bestimmte neurologische Erkrankungen, die zu einem muskulären Ungleichgewicht am Fuß führen.

**Welche Rolle spielen Schuhe bei der Entstehung?**  
Ob es an engen Schuhen liegt, ist schwer zu sagen, das ist noch nicht geklärt.



„Durch minimal-invasive Methoden ist eine Korrektur zum Teil fast ohne Narben möglich.“

**Prof. Natalia Gutteck**  
Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie am Universitätsklinikum Halle/Saale

Sicher ist, dass ein dauerhaftes Tragen von engen, hohen Schuhen schwierig für den Fuß ist, denn das gesamte Körpergewicht lastet dann auf dem Vorfuß und die einengende Form verstärkt den Effekt. Wenn man enge, hohe Schuhe über viele Stunden und Tage trägt, dann können degenerative Schäden am Kapsel-Band-Apparat der Zehengelenke entstehen. Von einmal Tragen solcher Schuhe wird sicher nichts passieren. Der Schuhfaktor steht aber nicht im Vordergrund – auch Frauen, die nur flache Schuhe tragen, können das kriegen.

**Wie kann man mit Hallux Valgus möglichst lange schmerzfrei bleiben?**  
Der Schlüssel ist tatsächlich der Schuh, man muss für sich einen Schuh finden, der zum einen wirklich Platz bietet und zum anderen eine stabile Sohle hat. Dann rollt man mehr über den Schuh ab als über seine Gelenke, das kann den Fuß tatsächlich für längere Zeit stabilisieren. Physiotherapeuten können auch Spirdynamik anwenden. Dabei wird der Fuß so trainiert, dass man in ganz milden Formen den Fuß so stabilisieren kann, dass es nicht zu einem Fortschreiten kommt. Ergänzend

können Einlagen angepasst werden, die den Fuß besser betten und die Beschwerden mildern.

**Wann muss ein Hallux Valgus operativ behandelt werden?**  
Grundsätzlich ist das eine Entscheidung, die man individuell treffen muss. Das ist abhängig von der Lebenssituation und den Erwartungen der Patienten. Viele haben einen Hallux Valgus, der gar nicht wehtut – da muss man natürlich kritisch mit der Entscheidung zur OP umgehen.

**Wie läuft eine Operation ab und wie stehen die Chancen auf vollständige Heilung?**  
Das Ergebnis der OP hängt vordergründig von der Ausgangssituation ab: Je mehr degenerative Schäden vorhanden sind, desto schlechter wird auch das operative Ergebnis. Wenn man Beschwerden hat, mit Schuhwechsel und Einlagen nicht mehr klarkommt und die Schäden noch nicht weit fortgeschritten sind, ist das der ideale Zeitpunkt. Es gibt weit über 200 Operationsmethoden, wir haben also eine Palette an Möglichkeiten, die man individuell auf den Patienten anpassen kann. Man muss die ideale Kombination für den jeweiligen Patienten finden. Uns stehen rein minimal-invasive Methoden zur Verfügung, die aber individuell durch offene Eingriffe ergänzt werden können. Dadurch können ausgezeichnete kosmetische Ergebnisse erzielt werden, zum Teil fast ohne Narben.

**Wozu würden Sie raten, um präventiv das Risiko für einen Hallux Valgus zu minimieren?**  
Der Zaubertrick ist wirklich ein regelmäßiger Schuhwechsel. Es spricht nichts dagegen, gelegentlich Barfußschuhe anzuziehen, um die Muskulatur zu trainieren. Bei einem bereits deformierten Fuß kann es durch den Wegfall der Pufferwirkung der Schuhsohle aber zu einer Verstärkung der Beschwerden kommen. Es ist ratsam, öfter die Schuhe zu wechseln und zum Beispiel einen Barfußschuh mit einem ganz stabilen Sportschuh zu kombinieren. Man könnte auch am Tag mal eine halbe Stunde barfuß laufen.

## KNOCHEN & GELENKE

### Verschleiß vorbeugen: Diese Übungen trainieren die Hüftmuskulatur

Die Hüfte schwingen wie Elvis? Eine kräftige Hüftmuskulatur kann dabei helfen. Sie beugt auch Schmerzen und Erkrankungen in der Hüftregion vor. Aber kein anderes Gelenk verschleißt so oft wie die Hüfte. Deshalb ist eine gut trainierte Muskulatur zur Unterstützung umso wichtiger.

„Es geht ums Dehnen und Kräftigen“, erklärt Lukas Konstantinidis, leitender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie der Gelenk-Klinik Gundelfingen. Er rät zu folgenden drei Übungen – zwei- bis dreimal die Woche.

#### Übung 1: Hüftmuskulatur aufwärmen

Das „Radfahren“ in der Luft kennen viele noch aus Kindheitstagen. So auf den Rücken legen, dass die gesamte Wirbelsäule Kontakt zum Boden hat. Die Beine angewinkelt hochheben und das Strampeln beim Radfahren in der Luft imitieren.



BEIM RADFAHREN IN DER LUFT wird unter anderem die Hüftmuskulatur trainiert. Foto: Christin Klöse/dpa

#### Übung 2: Beugemuskulatur dehnen

Gehen Sie mit geradem Oberkörper in Schrittstellung. Das Knie hinten ist gestreckt, das vorne leicht angewinkelt. Körperschwerpunkt auf das vordere Bein verlagern und Becken vorschieben. Nun den Arm auf der Seite des nach hinten gestreckten Beins nach oben recken und den Oberkörper zur anderen Seite neigen. Die Dehnung 20 Sekunden lang halten und dann die Seite wechseln.

#### Übung 3: Hüftbeuger kräftigen

Hierzu brauchen Sie ein dehnbares Fitnessband. Sie kneten eine Schlaufe, die Sie zum Beispiel um ein Tischbein legen. Einen Fuß in die Schlaufe stellen, so dass das Band nach hinten weg leicht straff um den Knöchel liegt. Mit dem freien Bein einen Schritt nach vorne gehen, es ist leicht gebeugt. Nun das Bein im Fitnessband gegen den Widerstand nach vorne ziehen und wieder zurückstellen. Etwa 15 Mal wiederholen, die Arme bewegen sich dabei wechselseitig vor und zurück wie beim Joggen. Danach die Übung mit der anderen Seite machen.

**Wichtig allerdings:** Wer akute Schmerzen hat, sollte das Gelenk schonen, anstatt zu trainieren. Generell werden die Übungen nie in einen Schmerz hinein fortgesetzt. Ursachen für Hüftschmerzen gibt es viele. Sie sollten immer von einem Orthopäden oder einer Orthopädin abgeklärt werden – und zwar besser früher als später.

## Wenn Schmerzen im Daumen das Leben schwer machen

MSB-ORTHOPÄDIE-TECHNIK GMBH verhilft zu einem schmerzfreieren Alltag – trotz Rhizarthrose

Ob morgens beim Brotschneiden, nachmittags beim Sport oder abends bei der Handarbeit – der Daumen schmerzt. Die Muskelkraft lässt spürbar nach.  
**Diagnose Rhizarthrose – das steckt dahinter**  
Die Rhizarthrose bezeichnet einen Verschleiß des Daumengrundgelenks. Aufgrund eines abgenutzten Gelenkknorpels reiben die Gelenkflächen aufeinander. Der Patient verspürt einen Druckschmerz über dem Gelenk, der bis in den Unterarm ausstrahlen kann. Weitere typische Symptome für eine Arthrose im Daumensattelgelenk sind Verdickungen des Gelenks und knirschende beziehungsweise reibende Geräusche, wenn der Patient den Daumen bewegt. Ursachen für eine Rhizarthrose können jahrelange Überlastung, aber auch Verletzungen der Bänder oder Knochen im Bereich des Daumens sein. Betroffen sind vor allem Frauen über 50 Jahre.

**Eine Orthese verspricht spürbare Linderung**  
„Die neu entwickelte Rhizarthrose Extensions Orthese – kurz R.E.O. – kann den Betroffenen helfen“, verspricht Volkmar Weller. „Sie können wieder schmerzfrei Dinge des Alltags erledigen, etwa Flaschen öffnen, nähen oder mit dem Messer schneiden“, geht der Geschäftsführer der MSB-Orthopädie-Technik GmbH Leipzig ins

Detail. Die Versorgung mit der R.E.O. erfolgt innerhalb von zwei Wochen in fünf Schritten und führt bei 87 Prozent der Patienten zur Schmerzfreiheit oder zu gravierender Schmerzreduktion.

Sie können wieder schmerzfrei Dinge des Alltags erledigen.

Volkmar Weller  
Geschäftsführer

**Erfahrene Experten nehmen Kunden unter die Lupe**  
Die zertifizierten Techniker und Technikerinnen der MSB-Orthopädie-Technik Leipzig können schon während der Anamnese feststellen, ob diese Versorgungstechnik für den Kunden die passende ist. Nötig ist dafür lediglich ein eigens dafür entwickelter Testgriff.

**Und so funktioniert die Orthese**  
Die R.E.O. setzt genau dort an, wo die Schmerzen entstehen. Auf das Daumensattelgelenk wird mittels flügelartiger Pelotten – ballenförmige, meist halbkugelige Gegenstände – schiebender Druck ausgeübt. Der durch die Arthrose verkleinerte Gelenkspalt wird dadurch wieder verbreitert.  
Die Belastung wird auf den Orthesenkörper umgeleitet und das Daumensattelgelenk druckentlastet. So kommt es meist zur sofortigen Linderung der Schmerzen bis hin zur Schmerzfreiheit. „Als weiteres Plus bleibt bei der R.E.O. im Gegensatz zu anderen Orthesen sowohl der Daumen als auch das Handgelenk frei beweglich“, erklärt Weller. Optimal angepasst werden kann die Orthese durch die Verwendung von Niedrigtemperaturthermoplast.  
Nach erfolgter Anpassung wird empfohlen, die R.E.O. für einen Zeitraum von sechs bis neun Monaten Tag und Nacht zu tragen.  
Nach dieser Phase genügt es häufig, die Orthese nur noch nachts zu tragen. Wer sich für die Orthese interessiert, ist bei der MSB-Orthopädie-Technik GmbH genau richtig. Damit die zertifizierten Techniker und Technikerinnen eine angemessene Beratung durchführen können, wird um Terminvereinbarung gebeten.



MSB-Orthopädie-Technik GmbH Leipzig  
Semmelweisstraße 10, 04103 Leipzig  
Telefon: 0341 - 862 84 72  
Telefax: 0341 - 862 92 63

[www.msb-orthopaedietechnik.de](http://www.msb-orthopaedietechnik.de) · [www.facebook.com/MSB.LEIPZIG](https://www.facebook.com/MSB.LEIPZIG)

**MSB  
ORTHOPÄDIETECHNIK  
GMBH LEIPZIG**