

INTERVIEW

Die individuelle Lösung finden



Im Winter tragen wir oft feste Schuhe. Was empfehlen Sie Menschen mit einem Hallux valgus?

Dr. med. Martin Wiewiorski*: Durch die Fehlstellung der Grosszehe ist der Vorfuss für viele Schuhe zu breit. Daher ist beim Kauf auf einen Schuh mit ausreichend breiter Vorfussbox zu achten, damit kein Druck auf das Überbein entsteht. Als Material empfiehlt sich Leder, da sich dieses verformt und der Kontur des Überbeins anpassen kann. Alternativ kann man sich im orthopädischen Fachhandel beraten lassen. Der Orthopädietechniker hat für diese häufige Problematik eine breite Palette an vorkonfektionierten Schuhen zur Auswahl. Um das Überbein zu schützen, können Schaumstoff oder spezielle Pflaster aufgeklebt werden.

Was hilft, wenn der Hallux trotzdem schmerzt?

Bei Entzündungen helfen Umschläge mit Quark oder entzündungshemmender Salbe aus der Apotheke. Bildet sich eine offene Stelle, sollte sie dem Hausarzt gezeigt werden, da es sonst zu chronischen Infektionen des Schleimbeutels oder im schlimmsten Fall des Gelenks kommen kann.

Ab wann ist eine Operation empfehlenswert?

Generell sollte jegliche Fehlstellung am Fuss mit einer chronischen offenen Druckstelle, die nicht mittels angepassten Schuhwerks und Wundpflege beherrschbar ist, baldmöglichst versorgt werden, um die Integrität des Fusses nicht zu gefährden. Die meisten Fehlstellungen der Grosszehe sind jedoch nicht so dramatisch. Sie verursachen aber Schmerzen an der Grosszehe selbst oder an den begleitenden Hammerzehen, wegen der Überlastung manchmal auch an den übrigen Mittelfussknochen. Eine schwere Fehlstellung bedeutet jedoch nicht gleich auch schwerste Schmerzen. Auch leicht- oder mittelgradige Fehlstellungen können starke Beschwerden verursachen. Dies hängt vom individuellen Schmerzempfinden und der Belastung bei Sport oder Beruf ab. Vor einem Eingriff muss

der Operateur den Patienten über den Ablauf der Operation und mögliche Risiken aufklären. Der Patient muss auch wissen, wie lange er bei der Arbeit und beim Sport ausfallen wird. Erst dann wird kann er sich für oder gegen den Eingriff entscheiden. Denn letztendlich muss er selbst bestimmen, ob er die Unannehmlichkeiten eines chirurgischen Eingriffes auf sich nehmen möchte.

Gibt es einen richtigen Zeitpunkt für die Operation?

Vor einem Eingriff werden Patientinnen und Patienten von der chirurgischen Fachperson über den Ablauf der Operation und mögliche Risiken aufgeklärt. Es gibt verschiedene Entscheidungsfaktoren zu beachten; Die Patientin oder der Patient muss unter anderem wissen, wie lange er bei der Arbeit und beim Sport ausfallen wird. Erst dann kann sie oder er sich für oder gegen den Eingriff entscheiden. Denn letztendlich muss sie oder er selbst bestimmen, ob sich die Unannehmlichkeiten eines chirurgischen Eingriffes im Verhältnis zur Belastung und den Schmerzen lohnen: diese Entscheidung ist sehr individuell, weshalb es keinen prinzipiell richtigen Zeitpunkt für die Operation gibt. Jeder muss die für sich passende Lösung finden.

Birgt die Operation Risiken?

Die Komplikationsrate bei Hallux-valgus-Eingriffen ist sehr niedrig. Leider sind chirurgische Eingriffe aber nie zu 100% risikofrei, das heisst, auch bei einer Hallux-valgus-Korrektur kann es zu Komplikationen kommen. Nach der Operation können kleine Wundheilungsstörungen vorkommen, Infekte mit einem schweren Verlauf sind jedoch sehr selten. Letztendlich ist es die Aufgabe des Fusschirurgen, die Risiken des Eingriffes und den Nutzen für jeden Patienten individuell abzuwägen. Gibt es Komplikationen begünstigende Risikofaktoren, müssen vor der Operation allenfalls weiterführende diagnostische Abklärungen durchgeführt oder therapeutische Massnahmen ergriffen werden. So sollte zum Beispiel der Nikotinkonsum gestoppt werden. Durchblutungsfördernde Medikamente (Marcoumar) sollten vorübergehend abgesetzt werden. Bei Diabetikern muss der Zuckerspiegel gut eingestellt sein. *Interview: ksw*

*Dr. med. Martin Wiewiorski ist Facharzt FMH für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates am KSW.



Der Schiefstand der Grosszehe bedeutet oft eine grosse Belastung für den gesamten Fuss.

z.V.g.

Krumme Grosszehe

Der Schuh kneift, das Laufen schmerzt. Werden die Tage kürzer und kälter, spüren viele Betroffene ihren Hallux valgus wieder stärker, denn die Flip-Flops weichen dem Winterschuh. Dabei bedeutet der Schiefstand der Grosszehe oft eine grosse Belastung für den gesamten Fuss.

Wenn es draussen kälter wird, passen wir unsere Kleidung an – allem voran das Schuhwerk. Dicke Socken und warme, feste Schuhe sind in der kalten Jahreszeit unabdingbar. Doch einigen von uns graut es schon davor, die Winterstiefel aus dem Keller zu holen – denn wer einen Hallux valgus hat, wird die Umstellung auf festes Schuhwerk spüren. «Im Herbst und auf den Winter hin spüre ich den Hallux wieder stärker», sagt Mirjam B. Sie ist 28 Jahre alt und hat einen Schiefstand der Grosszehe. «Im Normalfall kann ich gut damit leben. Im Sommer trage ich oft weiche oder offene Schuhe, da spüre ich den Hallux kaum. Wird es aber kälter und muss ich meine Kleidung anpassen, spüre ich den Zeh oft wochenlang. Das ist schon störend», sagt sie. Und damit ist sie nicht allein; viele sind von einem Hallux valgus betroffen. Doch ab wann ist eine «krumme Grosszehe» ein Hallux valgus? Was löst die Fehlstellung aus, und was kann man tun?

Was, warum und wer

Als Hallux valgus wird ein Schiefstand der Grosszehe bezeichnet. Dazu kommt es, wenn der erste Mit-

telfussknochen auf die Innenseite des Fusses wandert und die Grosszehe auf die Aussenseite. Dabei kann sich die Grosszehe so weit nach aussen schieben, dass sie die anderen Zehen unterwandert. Ein Hallux valgus kann angeboren sein, wird aber häufiger im Alter erworben. Betroffen sind davon hauptsächlich Frauen zwischen 40 und 65 Jahren. Die angeborene Fehlstellung ist genetisch bedingt und verändert sich mit dem Alter kaum. Die erworbene Form des Hallux valgus geht meist auf eine Fehlstellung im Rückfuss mit einer Abflachung des Fussgewölbes zurück. Man spricht auch von einem Knick-Senk- beziehungsweise von einem Plattfuss. Der erworbene Hallux valgus entwickelt sich schleichend über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg. Ob es zu einer solchen Fehlstellung kommt und wie ausgeprägt sie ausfällt, wird wesentlich von der individuellen Veranlagung bestimmt. Das erklärt auch, warum manche Frauen ein Leben lang hohe Absätze tragen können und doch nie einen Hallux valgus entwickeln. Als andere Ursachen für den Schiefstand der Grosszehe kommen Arthrose, rheumatische Verformungen oder Band- und Kapselverletzungen beim Sport in Frage.

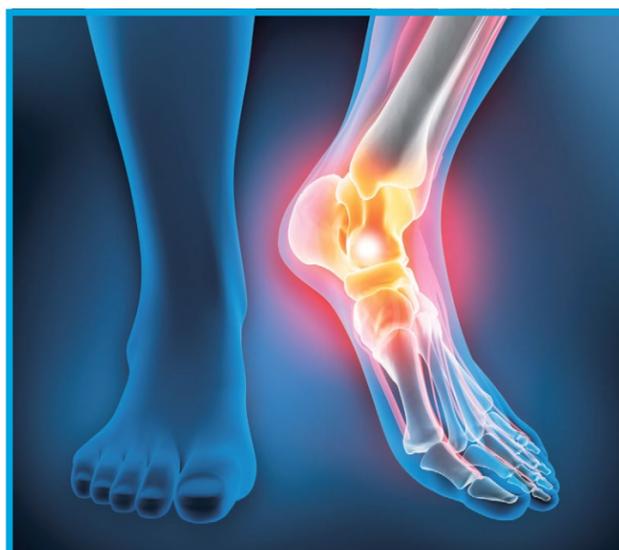
Was man tun kann

Als vorbeugende Massnahme empfiehlt sich generell, die Fussmuskulatur gut trainiert zu halten und auf ein normales Körpergewicht zu achten. Als Erstes sind in jedem Stadium der Fehlstellung konservative

Massnahmen sinnvoll. Empfehlenswert sind Schuhe mit ausreichend Platz für den Vorfuss. Orthopädische Masseinlagen können zwar nicht die Zunahme der Fehlstellung bremsen, jedoch helfen sie oft, die Symptome zu reduzieren. Hallux-valgus-Schienen werden zwar von der Krankenversicherung übernommen, haben aber keinen wissenschaftlich nachgewiesenen korrigierenden Effekt auf die Fehlstellung.

Haben konservative Massnahmen versagt, wird der Fusschirurg mit der Patientin oder dem Patienten die individuellen chirurgischen Therapiemöglichkeiten besprechen. Leichte und mittelschwere Fehlstellungen können mit einer Umstellung am Mittelfussknochen so korrigiert werden, dass die natürliche Stellung und Mechanik des Gelenks wiederhergestellt wird. Bei schwerwiegenden Fehlstellungen oder bei begleitender Arthrose des Gelenks erfolgt die Korrektur durch eine Versteifung am Mittelfuss oder am Grosszehengrundgelenk. Häufig ist der Hallux valgus von Fehlstellungen der Zehen begleitet. Diese werden in der Regel in der gleichen Operation mitversorgt. Durch Lösen der Sehnen und eine Korrektur der Knochen kann die Stellung der Kleinzehen verbessert werden. Beim Hallux valgus kann begleitend eine Verkrümmung der äusseren Zehe auftreten, die der Fehlstellung der Grosszehe gegenläufig ist (Schneiderballen). Sie kann durch eine Umstellung des fünften Mittelfussknochens korrigiert werden. *pd*

Anzeige



UNSERE FÜSSE TRAGEN UNS DURCHS LEBEN

Was, wenn sie schmerzen?

Erkrankungen und Verletzungen des Fusses werden in der Fusschirurgie des Kantonsspitals Winterthur patientenorientiert und spezialisiert behandelt.



Mehr Informationen unter:
www.ksw.ch/fusschirurgie



KSW
KANTONSSPITAL
WINTERTHUR