

# Wenn jeder Schritt zur Qual wird: Hallux valgus und Hallux rigidus



Im Interview:

**Dr. med. Panos Bouliopoulos**  
Orthopädische Fußchirurgie  
im Josephinum

## Gesund leben



Unsere Füße tragen jeden Tag. Doch im Laufe des Lebens können Verschleißerscheinungen oder Überlastungen zu schmerzhaften Bewegungseinschränkungen führen. Sowohl bei Hallux valgus als auch bei Hallux rigidus wird die große Zehe in Mitleidenschaft gezogen.

Die Übersetzungen für „valgus“ und „rigidus“ geben eine grobe Auskunft darüber, worin die Unterschiede zwischen diesen beiden Krankheitsbildern bestehen. Während „valgus“ „schief“ in einer bestimmten Ausrichtung bedeutet, ist „rigidus“ mit „steif“ zu übersetzen. Wir stellen Ihnen die Krankheitsbilder vor

### Welche Ursachen gibt es für den Hallux valgus?

Dr. Bouliopoulos: Hier tritt der Ballenzeh fast immer als Folge eines Spreizfußes auf: Das vordere Fußquergewölbe flacht ab, das Grundgelenk des großen Zehs knickt ein und die Sehnen verändern ihre Zugrichtung. Dann neigt sich die Großzehe (auf Latein Hallux genannt) nach innen zu den mittleren Zehen. Folglich entsteht die markante knöcherne Ausstülpung, die

aussieht wie ein Überbein am großen Zeh. Die Ursachen sind Veranlagung, falsche Schuhe sowie Überlastung. Spätestens jetzt wird der Schuhkauf zu einer echten Herausforderung und es entstehen oft schmerzhafteste Druckstellen. Aufgrund des fortschreitenden Verlaufs des Hallux valgus ist eine frühzeitige Behandlung auch dann schon ratsam, wenn noch keine starken Schmerzen auftreten.

Wenn konservative Maßnahmen nicht mehr ausreichen, kann durch einen chirurgischen Eingriff die Großzehe wieder gerade gestellt werden.

### Was sind Anzeichen für den Hallux rigidus?

Dr. Bouliopoulos: Nach dem Hallux valgus ist der sogenannte „Hallux rigidus“ (Großzehen-Arthrose) die zweithäufigste Ursache für Vorfußbeschwerden. Hier schmerzt die große Zehe konkret beim Abrollen, vor allem nach dem Aufstehen. Die Großzehe bleibt beim Hallux rigidus in der Achsenausrichtung gerade, jedoch ist das Grundgelenk verdickt, was die Zehe unbeweglicher macht. Ursachen sind auch hier Veranlagung, altersbedingter Ver-

schleiß oder frühere Verletzungen.

### Was kann man dagegen tun?

Dr. Bouliopoulos: Die Diagnose kann anhand der klinischen Untersuchung durch den Arzt und spezieller Röntgenaufnahmen der Füße erfolgen. Am Anfang kann man der Erkrankung noch ohne Operation gegen wirken. So können Schuhe mit speziellen Einlagen oder Krankengymnastik in Kombination mit Kälteanwendungen bereits Abhilfe schaffen. Diese Hilfsmittel lindern den Schmerz, weil das Gelenk ruhiggestellt wird. Die Krankenkasse übernimmt übrigens die Kosten für den Orthopädietechniker, der diese Einlagen oder Abrollhilfen maßgeschneidert herstellt.

### Wann sollte man mit einem Facharzt für Fußchirurgie sprechen?

Dr. Bouliopoulos: Wenn alle konservativen Maßnahmen keine Abhilfe schaffen und die Schmerzen immer größer werden, sollte man nochmals einen Experten auf den Fuß schauen lassen. Es gibt heutzutage verschiedene kleine chirurgische Möglichkeiten. Zum Beispiel kann man leichte

Knochenvorsprünge am Gelenk einfach abtragen. Nur in ganz fortgeschrittenen Stadien der Arthrose könnte eine Versteifung des Großzehen-grundgelenkes nötig sein, eine sogenannte „Arthrodes“. Die Versteifung hört sich im ersten Moment radikal an, ist aber eine komfortable belastbare Lösung und die Einschränkung ist relativ gering. Das oberste Ziel ist jedoch immer, das Grundgelenk der Großzehe zu erhalten. Deswegen ist es wichtig, bei Schmerzen nicht zu lange zu warten, denn mit der Zeit verstärkt sich die Fehlstellung. Die Schäden an Großzehen-grundgelenk und Vorfuß nehmen laufend zu. Eine Korrektur der Großzehenstellung sollte erfolgen, bevor bleibende Schäden am Großzehen-grundgelenk auftreten.



**Klinik Josephinum gAG**

Schönfeldstraße 16  
80539 München

**Tel. 089 / 236 88 - 0**

[info@josephinum.de](mailto:info@josephinum.de)  
[www.josephinum.de](http://www.josephinum.de)