

Informiert

Gut zu wissen ...

Physiotherapie bei Hallux valgus



„Zeigt her eure Füße!“ Wenn berühmte Schönheiten wie Naomi Campbell oder Angelina Jolie über den roten Teppich schreiten, sind die meisten ihrer Bewunderer vom Gesamtbild so geflasht, dass eben jene klitzekleine Unperfektheit auf den ersten Blick nicht sofort ins Auge fällt.

Der Hallux valgus – auch Ballenzehe – bereitet Prominenten wie Nicht-Prominenten Probleme. Frauen sind häufiger davon betroffen als Männer. Dabei geht es nicht nur um das optisch verdickte und markant hervorstehende Großzehengrundgelenk – die Fehlstellung ist häufig schmerzhaft und sorgt für eine eingeschränkte Gehfähigkeit. **Wie kann Physiotherapie bei Hallux valgus helfen?**

Warum ich? Ursachen für Hallux valgus

Ein Hallux valgus ist vererblich – unter anderem. Auch Fußfehlstellungen, wie zum Beispiel Senkfüße, begünstigen das Entstehen des Hallux valgus. Wer eine genetische Veranlagung und noch dazu ein schlaffes Bindegewebe hat, kann die Entwicklung und Ausprägung der Großzehengrundgelenks-Verformung durch zu enges, hohes Schuhwerk vorantreiben. Die Großzehe wandert nach außen, verschiebt ihre Nachbarzehen oder mogelt sich darüber bzw. darunter.

Hallux valgus und die Folgen

Der nach innen hervorstehende „Ballen“ ist exponiert für Druckbelastungen. **Provoziert werden dadurch mitunter:**

- Hautreizungen
- Schwellungen
- Hautentzündungen
- Schwielenbildung
- Schleimbeutelentzündungen

Was sich anfänglich optisch noch durch die Wahl des richtigen Schuhmodells kaschieren lässt, wird sich im späteren Stadium beim Stehen oder Gehen vermutlich schmerzhaft bemerkbar machen. Deshalb ist es sinnvoll, der Deformierung so früh wie möglich mit konservativen Maßnahmen wie Physiotherapie, Einlagen, Schienen oder Bandagen entgegenzuwirken. Warum frühzeitig? Ein gestörtes Gangbild, das Ihre schmerzhaft große Zehe beim Abrollen entlasten soll (Schongang), kann sich auf Ihre gesamte Statik auswirken. Dadurch können die Schmerzen in andere Gelenke bis hin zum Sprunggelenk und Kniegelenk verlagert werden. Oftmals kommt es aufgrund des veränderten Laufverhaltens zu Rückenschmerzen. Durch die Fehlstellung der Großzehe können auch Gelenkknorpelschäden (Arthrose) im Großzehengrundgelenk auftreten bis hin zur völligen Einsteifung des Gelenks.

Wie kann Physiotherapie bei Hallux valgus helfen?

Zum Beispiel durch:

Mobilisation

Greif- und Spreizübungen mit den Zehen. Aktives Krallen sowie Übungen, die den Abstand

Physiotherapie bei Hallux valgus

zwischen den Zehen vergrößern sollen, können Verklebungen lösen und die Durchblutung verbessern. Manuelle Therapie.

Dehnübungen für Plantarsehne (unter der Fußsohle) und Wadenmuskulatur

Aktive und passive Übungen. Neben der Plantarsehne sollte auch die Wadenmuskulatur elastisch genug sein, um ausreichend Bewegung im Fuß zuzulassen.

Kräftigungsübungen

Das aktive Auftrainieren des Fußgewölbes kann dem Hallux valgus entgegenwirken.

Koordinationsübungen mit und ohne Hilfsmittel

Für eine ganzheitliche Kräftigung, Verbesserung und Wahrnehmung des Gleichgewichts.

Kinesio-Tape

Als zusätzliche Maßnahme kann ein Kinesio-Tape die Großzehe stabilisieren und durch den Einfluss auf das muskulär-fasziale Gleichgewicht Beschwerden verringern.

Aktive und passive Maßnahmen nach einer Operation

Ist eine Operation Ihres Hallux valgus unumgänglich, kann Physiotherapie im Anschluss Ihren Heilungsprozess beschleunigen und Ihre Bewegungsabläufe durch Gangschulung verbessern.

Wann für Sie der optimale Zeitpunkt ist, um mit der Physiotherapie nach einer Operation zu beginnen, besprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt.

Bei Elithera bieten wir Ihnen vielfältige Therapie- und Trainingsmöglichkeiten an, wenn Sie unter einem Hallux valgus oder den Folgeerscheinungen leiden. Auch nach einer Operation unterstützen wir Sie auf Ihrem Genesungsweg.

**Bitte sprechen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne.**

Bleiben Sie besser in Bewegung

Ihr Team Elithera