

## Wie verhalte ich mich?

Auch wenn die Schuhmode es häufig nicht zulässt, sollte die Form der Schuhspitze mindestens der normalen Fußform entsprechen.

Barfußlaufen auf weichen Böden, Sand oder Gras kräftigt die Muskulatur und hält die Gelenke beweglich.

Wenn eine Entzündung aufgetreten ist, die schmerzhafteste Region des öfteren mit Eis kühlen und schonen.

Vor allem die Ursache der Entzündung (zu enges Schuhwerk) abstellen, Druck auf die entzündete Region und größere Belastungen vermeiden.

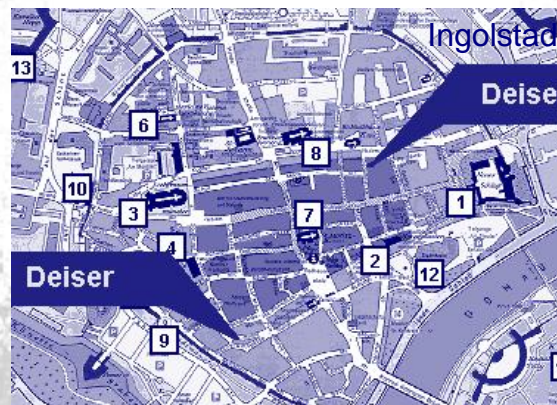
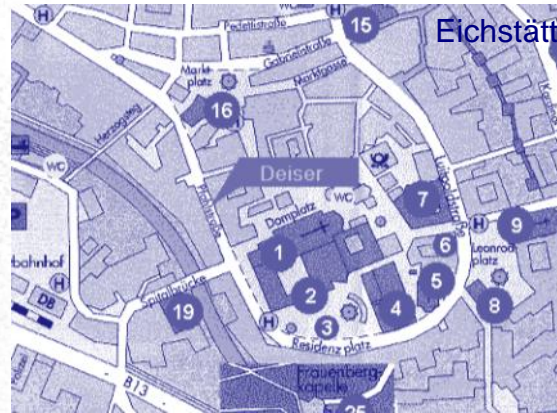
Häufige Entzündungen führen zu einer weiteren Verschlechterung.

## Welche Hilfsmittel gibt es?

Zehenspreizer aus Schaumgummi, oder in schwereren Fällen angeformte Zwischenzehenorthesen aus Silikon, verhindern im Schuh Druckbeschwerden und die weitere Abdrängung der Großzehe in die Fehlstellung. Bei noch beweglichem Gelenk kann eine Hallux-Valgus-Nachtschiene die Abweichung teilweise rückgängig machen oder zumindest das Fortschreiten stoppen. Sinnvoll sind auf jeden Fall Einlagen oder eingebaute Gewölbestützen, die den Spreizfuß unterstützen.

## Welche Schuhe sind geeignet?

Die Schuhe sollten nur flache Absatzhöhen aufweisen. Auf ausreichende Länge (die Zehen dürfen nie anstoßen) und auf Schuhspitzen in Fußform achten. Störende Nähte und hartes Material vermeiden. Nicht versuchen, drückende Schuhe selbst einzulaufen, sondern besser gleich ausweiten lassen.



**85049 Ingolstadt**  
**85049 Ingolstadt**  
**85072 Eichstätt**

**Info-Hotline:**  
**Fax:**  
**E-Mail:**  
**Website:**

**Ziegelbräustraße 10**  
**Bei der Schleifmühle 21**  
**Pfalzstraße 8**

**0841-34202**  
**0841-34388**  
**Info@deisernet.de**  
**http://www.deisernet.de**

Mit uns geht's besser!  
**DEISER**



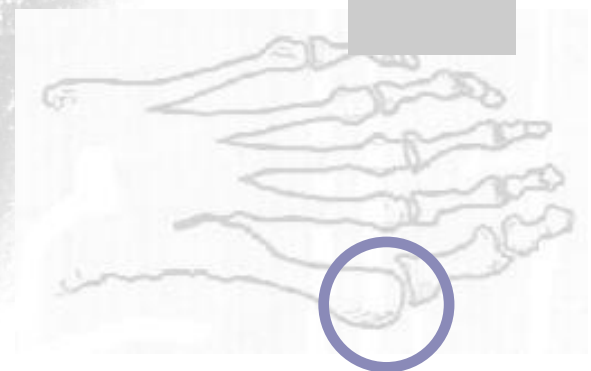
Mit uns geht's besser!  
**DEISER**



# INFOTHEK

## Hallux valgus

Mit uns geht's besser!



**Info-Hotline: 0841-34202**

# Hallux valgus

## Wie kommt das?

Diese Fußdeformität kann vererbt sein oder durch schwaches Bindegewebe begünstigt. Meist entsteht der Hallux valgus als Folge von Druck durch Tragen von zu engen oder zu kurzen Schuhen und tritt in Verbindung mit Spreizfüßen auf.

Die Großzehe weicht auf Dauer nach außen ab. Die Muskeln, die die Großzehe in der normalen Position halten sollen, erschlaffen und die starken Beugersehnen begünstigen noch zusätzlich die Abweichung in die Fehlstellung.

## Was passiert dann?

Bei einer leichten Schiefstellung der Großzehe kommt es in der Regel zu wenig Beschwerden, häufig ist das ein rein kosmetisches Problem.

Die Beschwerden beginnen oft, wenn das Köpfchen des ersten Mittelfußknochens an der Fußinnenseite hervortritt. Druck der Schuhe auf diese Stelle kann dann zu entzündlichen Reizzuständen der Haut und des darunter liegenden Schleimbeutels führen.

Stärkere Deformitäten schädigen das Großzehengrundgelenk und führen zu schmerzhafter Arthrose und Bewegungseinschränkung.

## Welche Übungen helfen?

Diese Dehnungs- und Gymnastikübungen dienen der Vorbeugung und zur Kräftigung der Fußmuskulatur,

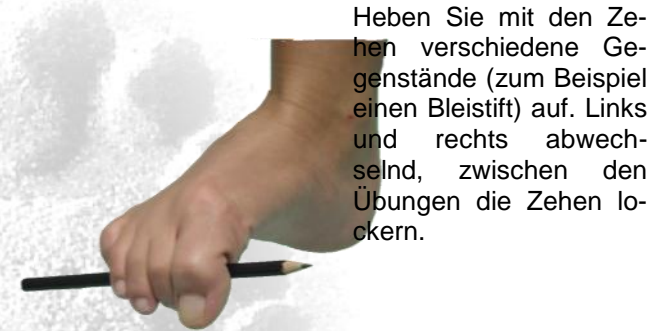
Während der Gymnastik sollten keine Schmerzen auftreten.

Üben Sie mäßig aber regelmäßig. Bei akuten Entzündungen keine Überbelastung und keinen Sport.



Versuchen Sie sämtliche Zehen zu spreizen. Führen Sie diese Übung einige Male hintereinander aus. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.

Spreizen Sie die große Zehe nach innen ab. Da dies erst nach längerer Übung möglich sein wird, können Sie anfangs gerne die Finger zum Abspreizen zu Hilfe nehmen.



Heben Sie mit den Zehen verschiedene Gegenstände (zum Beispiel einen Bleistift) auf. Links und rechts abwechselnd, zwischen den Übungen die Zehen lockern.



Versuchen Sie ein Handtuch mit den Zehen zu "fressen". Durch ständiges Anziehen der Zehen ziehen Sie das Handtuch langsam unter die Füße.

Nach der Übung das Handtuch mit den Zehen wieder zusammenfallen lassen.

**Bei akuten Beschwerden schnell reagieren, damit die Schmerzen nicht chronisch werden. Besprechen Sie bitte die Behandlung immer mit Ihrem Arzt!**