

Wie verhalte ich mich?

Auch wenn die Schuhmode es häufig nicht zulässt, sollte die Form der Schuhspitze 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.

Vor allem die Ursache der Entzündung (zu enges Schuhwerk) abbauen, Druck auf die entzündete Stelle 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 die weitere Abdrängung der Großzehe in die Fehlstellung und Druckbeschwerden. Bei noch beweglichem Gelenk kann eine Hallux-Valgus-Nachtschiene die Abweichung teilweise rückgängig machen oder zumindest das Fortschreiten stoppen. Sinnvoll sind auch Einlagen oder eingebaute Gewölbstützen, die den Spreizfuß als mögliche Ursache stützen.

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.



Müller Orthopädie-Schuhtechnik
Kirchplatz 17
94209 Regen
Telefon (0 99 21) 14 40
Telefax (0 99 21) 73 80
E-mail: orthopaedie.mueller@t-online.de

Mit freundlicher Empfehlung

MÜLLER
Gesunde Schuhe



INFOTHEK

Hallux valgus

Mit uns geht's besser!



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.

Der Großzeh weicht auf Dauer nach außen ab. Die Muskeln, die den Großzeh 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 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, um spätere Überlastungsbeschwerden zu vermeiden. Während der Gymnastik sollten keine Schmerzen auftreten. Üben Sie mäßig aber regelmäßig. Bei akuten Entzündungen keine Überbelastung und keinen Sport.



Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle (von der Ferse bis zu den Zehen) hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.

Bauen Sie mit dem Fuß über dem Stab eine Art Brücke, so dass nur die Ferse und die Zehen den Boden berühren. Bewegen Sie den Fuß langsam mit Hilfe der Zehen nach vorn und nach hinten ohne den Stab zu berühren.



Welche Übungen helfen?



Nehmen Sie im Sitzen einen Ball zwischen die Füße. Klemmen Sie ihn kräftig mit den Fußballen ein. Rollen Sie nun den Ball von den Fußballen bis hinten zur Ferse, ohne dass er herunterfällt. Schütteln Sie danach die Beine kräftig aus.



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

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