

Hallux Valgus

(Afbuigende stand van de grote teen)

Een hallux valgus is een voetafwijking waarbij de grote teen naar buiten wijst en het eerste middenvoetsbeentje naar binnen. Hallux is de Latijnse naam voor grote teen en valgus betekent naar buiten wijzen. Dit geeft een 'knok' (botuitsteeksel), ook wel bunion genoemd, die pijnlijk kan zijn, met name bij het dragen van schoenen. Ook kan pijn ontstaan op de plaats waar de grote teen tegen de 2e teen drukt, die zich vervolgens tot hamerteen kan gaan ontwikkelen.



Omdat de grote teen belangrijk is voor de afwikkeling van de voet en door zijn scheve stand niet optimaal functioneert, kan ook pijn ontstaan in de hele voorvoet. Deze pijn wordt door eventuele hamertenen nog versterkt.

Een hallux valgus heeft meestal zijn oorzaak in een afwijking van de voetwortel. Zo gaat de standsafwijking in de meeste gevallen gepaard met een spreidvoet. Het dwarsgewelf van de voet is daarbij doorgezakt waardoor de voet breder wordt.

Wrijving en contact met de schoen kan roodheid, zwelling veroorzaken van het MTP1 gewricht, na verloop van tijd ontstaat een slijmbeursontsteking en botwoekeringen (osteofyten). Hierdoor kan de grote teen gaan verstijven (halluk limitus/rigidus). Met als gevolg dat er een overbelasting ontstaat op de naastliggende middenvoetsbeentjes. De druk onder de kopjes neemt toe en er kan zich een hamer- of klauwteen vormen.

Oorzaken

- Artrose/artritis
- Erfelijke familiale aanleg
- Dragen van te smal schoeisel bij brede voorvoet, hoge hakken
- Spreidvoet
- Afwijkende voetstand en afwikkeling
- Reuma

Podotherapeutische zolen

Druk op het gewricht van de grote teen kan verminderd worden door de voetstand te corrigeren en/of de voet ondersteuning te bieden middels een podotherapeutische zool. Hierdoor kan tevens de afwijking van de verstijfde grote teen verbeterd worden.

Schoenadvies

- Draag passende schoenen met voldoende ruimte voor de teen
- Kies voor schoenen met een stugge zool
- Schoenen met soepel leer in het vouwblad zonder stiksels en naden
- Laat eventueel uw schoen uitknobbelen om de hallux te ontzien. Dit kan de podotherapeut voor u doen.