

Herr Doktor, was mache ich bei einem Hallux valgus?

Ein Hallux valgus ist nicht lebensgefährlich, kann aber die Lebensqualität erheblich mindern. Und zwar dann, wenn sich der große Zeh schon extrem in Richtung der benachbarten Zehen neigt, die Beweglichkeit dadurch eingeschränkt ist. Doch was hält den Ballenzeh auf, vor allem im Frühstadium? Und wann ist doch noch eine OP nötig? Antworten darauf hat Orthopäde Ahmed Omar von den Orthopädischen Gemeinschaftspraxen (OGP), u. a. in Oer-Erkenschwick (www.ogp-nrw.info). Er ist auch Mitglied im Deutschen Orthopädennetzwerk DON (siehe unten).

Welche Maßnahmen können jetzt helfen?

„Schon bei ersten Schmerzen oder Verformungen möglichst keine engen oder aber zu hohen Schuhe mehr tragen. Eine sehr gute Hilfe sind z. B. sog. Zehenspreizer. Sie verhindern, dass sich der Fuß weiter verformt. Auch können sie bereits entstandene Verformungen reduzieren. Und Einlagen sorgen für Druckentlastung. Daneben ist noch Fußgymnastik ratsam. Es ist wichtig, dass Betroffene schon früh zum Arzt gehen, also schon bei den ersten An-

HILFSMITTEL
Die spezielle Schiene (med. Orthese) soll u. a. den Fußballen entlasten



zeichen einer Fußfehlstellung, noch bevor man überhaupt Schmerzen hat. Dem Hallux valgus geht meist ein Spreizfuß voraus, sprich der Vorfuß wird breiter.“

Wann raten Sie Patienten mit Hallux valgus zur OP?

„Wenn das Zehengelenk stark verformt ist. Viele moderne OP-Methoden sind schonend und dank eines Spezial-Schuhs können Patienten sogar schon am nächsten Tag wieder auftreten. Der Schuh verhindert ein Abrollen mit starken Biegekräften. Der Eingriff erfolgt ambulant oder aber stationär, Komplikationen sind eher selten, abhängig vom OP-Verfahren sowie von der Erfahrungheit des Arztes. Auch müssen Patienten keine starken Schmerzen befürchten. Dafür sorgt eine spezielle örtliche Betäubung, die die Nerven blockiert.“



UNSER EXPERTE

M. Sc. Ahmed Omar Orthopäde, Orthopäd. Gemeinschaftspraxen NRW (OGP)

Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6 73 84 11,
Mo – Fr von 10 – 15 Uhr

Sie finden es auch unter:

www.dononline.de oder stellen Sie Ihre Fragen an info@dononline.de



MUSTER

NACHTLICHER HARNDRANG?*



Doppelte Pflanzenkraft

Reduziert häufigen Harndrang*

Beeinträchtigt nicht die Sexualfunktion

Rezeptfrei in der Apotheke.
www.prostagutt.de

* bei gutartiger Prostatavergrößerung

Prostagutt® forte 160|120 mg. 160/120 mg/Weichkapsel. Für männliche Erwachsene. **Wirkstoffe:** Sabal-Dickextrakt und Brennnesseltrockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Beschwerden beim Wasserlassen bei gutartiger Prostatavergrößerung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe
P/01/09/18/03