



Podotherapie Regggestreek

HALLUX ABDUCTO VALGUS

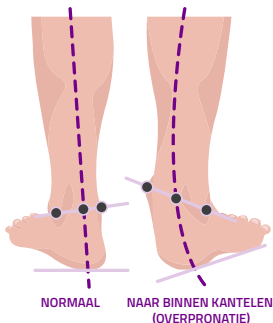


Wat is het?

Hallux is de Latijnse naam voor grote teen en abducto valgus betekent naar buiten wijzen. Bij een hallux abducto valgus wijst de grote teen naar buiten en het eerste middenvoetsbeentje naar binnen. Bij een scheve grote teen ontstaat vaak een knobbel. Hallux valgus komt meer voor bij vrouwen. De grote teen is belangrijk voor stabiliteit bij het lopen. Daarom kan een hallux valgus klachten veroorzaken bij het afwikkelen van de voet.

Ontstaan

Hallux abducto valgus kan erfelijk zijn. De knobbel zelf is niet erfelijk, het komt door het voetype dat u mogelijk geërfd heeft. Bij overpronatie van de voet (het naar binnen kantelen van de voet en enkel) ontstaat extra druk op het grote teengewricht. Hierdoor wordt het eerste middenvoetsbeentje naar binnen gedrukt. Ook is slecht passend schoeisel vaak een oorzaak. Daarom komt hallux valgus waarschijnlijk vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Gewrichtsknobbels kunnen ook ontstaan na een ongeluk, bij reuma of bij bepaalde spierziekten. Sommige activiteiten, zoals ballet, geven een extra druk op het gewricht en kunnen ook een oorzaak zijn.



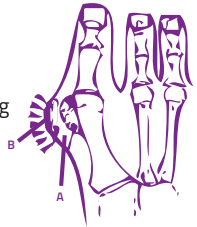
Bij overpronatie ontstaat extra druk op het grote teengewricht.

Wij helpen u een stap vooruit!



Symptomen

Door hallux valgus kan een verkeerde afwikkeling ontstaan. Hierdoor kunt u pijn krijgen aan de (voor)voet wanneer de andere teengewrichtjes overbelast raken. Ook kunnen de andere tenen krom gaan staan. Als uw schoen drukt op het grote teengewricht, kan deze geïrriteerd raken.



Soms ontstaat er een knobbel door extra botaangroei (A). Deze knobbel kan pijnlijk en rood zijn. Tussen de huid en het gewricht zit een slijmbeurs. Het gewricht wil zichzelf beschermen tegen druk van de schoen door de slijmbeurs te vullen met vocht. Deze slijmbeurs kan dan ontstoken raken. Er is dan sprake van een slijmbeursontsteking (B). Tevens kunnen er eeltplekken of likdoorns op de knokkel, onder de voorvoet of tussen de tenen ontstaan.

Podotherapie

Standsafwijkingen in de (voor)voet en de schoenen die u draagt spelen een belangrijke rol. De podotherapeut kan podotherapeutische zolen voor u maken om de afwijkende voetstand te corrigeren en het grote teengewricht te ontlasten. In het geval van een slijmbeursontsteking kan er tijdelijk villttherapie toegepast worden. Zo wordt de slijmbeurs drukvrij gelegd en kan de slijmbeurs slinken.

Daarnaast zal de podotherapeut u een persoonlijk schoenadvies geven, waaronder:

- Het dragen van schoenen welke te smal (puntig) zijn wordt afgeraden. Bij te smalle schoenen worden de tenen te veel bij elkaar gedrukt.
- Het is beter om schoenen van glad leer of rekbaar materiaal te dragen, zonder naadjes/stiksels/gespen etc. Naadjes en stiksels rekken nooit mee en zullen druk geven op het gewricht.

De grote teen zal door deze behandelingen niet recht gaan groeien. De knobbel zal ook niet verdwijnen. Onze therapieën en adviezen kunnen ervoor zorgen dat de pijn vermindert en dat verdere scheefstand geremd wordt.



www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515