HALLUX VALGUS – DER ZEH IN SCHIEFLAGE

Der große Zeh steht schief, der Ballen ragt nach außen, kein Schuh passt: Weltweit leiden rund zehn Millionen Menschen unter einem Hallux valgus, die meisten von ihnen sind Frauen. Die Schulmedizin therapiert häufig mit Einlagen, verabreicht Spritzen oder sieht eine Operation als letzten Ausweg. Doch mit sanfter Fußgymnastik, lindernden Wickeln und dem richtigen Schuhwerk kann der Hallux valgus aktiv behandelt werden.

Unser großer Zeh trägt den lateinischen Namen „Digitus pedis I“ und wird zusätzlich auch „Hallux“ genannt. Heute verwendet man den Begriff aber immer häufiger für die Fehlstellung der Großzehe – den sogenannten Hallux valgus. Diese Erkrankung beginnt mit einer leichten Verschiebung des großen Zehs hin zu den übrigen Zehen. Die kleine Wölbung an der Fußinnenseite wird immer größer, wie eine Beule – so, als hätte man sich kräftig gestoßen oder als würde ein weiterer Knochen wachsen. Sobald die Füße in Bewegung sind, verspüren die Betroffenen Schmerzen. Übt ein zu enger Schuh zusätzlich steten Druck auf den großen Zeh aus, winkelt dieser sich immer stärker ab, die Schmerzen nehmen weiter zu und es kann zu einer Entzündung kommen. Rötungen, Schwellungen und übersteigerte Hornhautbildung am Fuß zeigen deutlich, wo es drückt. Was sich auf den ersten Blick jedoch nicht gleich offenbart: Auch das Grundgelenk des großen Zehs wird in Mitleidenschaft gezogen.

Die Wahl des richtigen Schuhwerks ist entscheidend: Ein zu spitzer, enger oder kurzer Schuh drückt den großen Zeh ständig in eine Fehlstellung.

Durch den erhöhten Druck entsteht hier eine größere Reibung, wodurch die Gelenkschmiere allmählich verdrängt wird. So kann das Gelenk schneller verschleißen (Arthrose) und wird immer weniger beweglich. In selteneren Fällen entwickelt sich die Fehlstellung so stark, dass der Hallux einen Winkel von bis zu 90 Grad erreicht. Mit zunehmender Schieflage wird auch die Schuhsuche zur wachsenden Herausforderung – vor allem im Herbst und Winter, da das Schuhwerk für die kältere Jahreszeit fester und weniger flexibel ist.

WIE KOMMT ES ZU DER SCHIEFSTELLUNG?

Endgültig geklärt ist die Entstehung des Hallux valgus nicht. Die Fehlstellung kann von einer schlechten Fußstatik mit erschlaffter Muskulatur oder von einer allgemeinen Bindegewebsschwäche herrühren. Auch das jahrelange Tragen der falschen Schuhe spielt eine Rolle, denn ein anhaltender Druck auf den Zeh verstärkt die Schieflage. Weiterhin kann langes Stehen (beruflich bedingt) die Ausbildung eines Hallux valgus vorantreiben. Dass deutlich mehr Frauen als Männer betroffen sind, liegt an mehreren Faktoren: Zum einen wählen Frauen häufiger enge und hohe Schuhe, die eine Fehlstellung begünstigen. Zudem sind ihre Bänder weniger stabil und das weibliche Bindegewebe ist schwächer als das der Männerfüße.
Liegt bei mehreren Familienmitgliedern ein Hallux valgus vor, ist die Wahrscheinlichkeit größer, selber früher oder später einmal unter einem schiefen Zeh zu leiden. Was vererbt wird, ist aber nicht die Fehlstellung selbst, sondern die Neigung zu einer Bindegewebsschwäche. Deshalb sollten gerade Menschen

Selbsthilfe, wenn der Schuh drückt

Mit verschiedenen Übungen können Sie aktiv Ihren Ballenzeh wieder in Form bringen.

Die Beweglichkeit der einzelnen Zehen sollte so oft wie möglich trainiert werden

Fußgymnastik

Versuchen Sie, wo immer Sie barfuß stehen oder sitzen, jeden einzelnen Ihrer Zehen bewusst anzusteuern und zu bewegen. Gelingt Ihnen das? Nach einiger Zeit bestimmt. Oder stellen Sie Ihre Füße nebeneinander flach auf den Boden und heben Sie nur die Großzehe an; dann im Wechsel alle übrigen Zehen – bis auf den Hallux. Auch Greifübungen halten die Zehen beweglich. Beginnen Sie mit flachen Dingen wie einem Tuch oder einem Bleistift, den Sie auf den Boden legen und pro Fuß vier- bis fünfmal mit den Zehen greifen. Alternativ können Sie auch mit runden Gegenständen üben. Verteilen Sie hierfür zehn Murmeln auf den Boden und stellen Sie ein Gefäß daneben. Greifen Sie die Murmeln mit Ihren Zehen und legen Sie diese in das Gefäß.

Balancieren stabilisiert und stärkt die Fußmuskulatur

- **Über ein Seil laufen**

  Legen Sie ein Seil vor sich auf den Boden und versuchen Sie, mit der Fersenmitte und dem zweiten Zeh darüberzugehen. Dabei üben alle Zehen einen leichten Druck auf Seil und Boden aus, um den Fuß zu stabilisieren und sich beim Gehen sicher zu fühlen.

- **Zeitung zerreißen**

  Eine gelesene Zeitung eignet sich hervorragend für eine kleine Fußgymnastik: Legen Sie diese vor sich auf den Boden und versuchen Sie, das Papier mit den Zehen zu zerreißen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Fuß.

- **Kleine Fußmassage mit Ball:**

  Nehmen Sie sich einen Tennisball und rollen Sie Ihre Füße darauf ab. Diese Fußgymnastik können Sie problemlos parallel zu Ihren Aktivitäten im Sitzen – wie zum Beispiel beim Schreiben am Computer – durchführen. Pressen Sie auch die einzelnen Zehen gegen den Ball, rollen Sie ihn über die Fußsohle nach hinten und legen Sie kurz die Ferse darauf ab. Dabei können Sie Ihre Fußsohle so fest gegen den Ball pressen, wie es Ihnen persönlich guttut.

mit einer bekannten Vorbelastung auf ausreichende Bewegung achten, um das Bindegewebe bis ins hohe Alter fit zu halten.

ZEIGT HER EURE SCHUHE: ZU HOCH, ZU SPITZ, ZU KURZ?

Überprüfen Sie einmal Ihr eigenes Schuhwerks: Hohe und spitz zulaufende Schuhe bieten den Zehen nicht genügend Raum für eine gesunde Fußstellung. Oft ist weder zur Seite noch nach oben hin ausreichend Platz, sodass die Zehen gegeneinander und gegen die Schuhinnenseite drücken. Dies wirkt sich auch auf Knochen, Sehnen und das Gewebe des Fußes aus. Die Folge: Der große Zeh schiebt sich in Richtung der kleineren Zehen, was im Laufe der Zeit zu einer Valgusposition führt. Zudem wird durch einen großen Absatz genau jene Muskulatur geschwächt, die normalerweise die Zehe zurück in eine gerade Richtung zieht. Wer jahrelang viele Stunden täglich hohe Schuhe mit einem Absatz von drei bis vier Zentimetern trägt, verliert diese Muskelkraft fast komplett. Dadurch wächst das Risiko, einen Hallux valgus zu entwickeln. Unproblematisch ist es hingegen, hin und wieder für einen Abend schickes Schuhwerk mit Absatz zu tragen.

Der Hallux hat eine ähnlich zentrale Rolle für unseren Fuß wie der Daumen für die Hand.

Auch durch zu kurze Schuhe werden die Zehen in eine unnatürliche Lage gepresst. So kann nicht nur ein Hallux valgus entstehen, sondern es können sich auch sogenannte Hammer- oder Krallenzehen entwickeln. Besteht das enge Schuhwerk aus einem Material, das nur schwer nachgibt, können Füße und Zehen zudem nicht mehr vollständig abrollen – das ist aber wichtig, damit das Grundgelenk des Hallux flexibel bleibt.
Oft wird argumentiert, der Fuß fände in einem zu langen Schuh keinen Halt, doch das ist unbegründet. Diesen bekommt er über eine feste Schnürung am Rist. Müssen Sie sich beim Neukauf von Schuhen zwischen Länge und Breite entscheiden, geben Sie immer der Länge den Vorrang – dem großen Zeh zuliebe. Die Schuhinnenlänge (messbar an der herausnehmbaren Sohle) sollte rund 12 bis 15 Millimeter länger sein als der eigene Fuß. Lassen Sie sich nicht von der angegebenen Schuhgröße des Herstellers verwirren – hier sind Unterschiede und Abweichungen an der Tagesordnung. So kann es zum Beispiel vorkommen, dass eine 39 plötzlich nicht mehr passt. Zwar gibt es eine festgesetzte Norm zur Größe, der Hersteller ist aber nicht verpflichtet, diese einzuhalten.

HALLUX IST NICHT GLEICH HALLUX

In der Medizin werden drei unterschiedliche Arten des Krankheitsbildes unterschieden, die verschiedene Symptome und Beschwerden

Einfach und gesund: Barfußlaufen

Fußmassagen beugen der Entstehung eines Hallux valgus vor

nach sich ziehen. Beim **Hallux valgus** ist die Großzehe rund 19 bis 22 Grad in Richtung der übrigen Zehen gespreizt. Meist ist der Zeh gewölbt und das Grundgelenk, das den Zeh mit dem Fuß verbindet, dick und gerötet. Durch die leichte Fehlstellung drückt der Kopf des Mittelfußknochens von innen gegen die Haut und den darunter liegenden Schleimbeutel, infolgedessen ist der Ballen der Großzehe verdickt – daher nennt man den Hallux valgus auch Ballenzeh. Diese scheinbare knöcherne Auswachsung wird Pseudoexostose (griechisch: pseudo = falsch) genannt. In diesem Stadium kann man beispielsweise das spezielle Konzept der *Spiraldynamik* anwenden. Dieses wurde vor mehr als 20 Jahren zur Therapie von körperlichen Beschwerden entwickelt – unter anderem auch für den Hallux valgus: Mithilfe von speziellen Wahrnehmungs-, Mobilisations- und Kräftigungsübungen werden die Fußbeschwerden genau diagnostiziert und therapiert. Geeignete Beispiele für Hallux valgus finden Sie unter *www.my-medibook.de/hallux-valgus.html*
Auch regelmäßige Fußgymnastik fördert die ausgewogene Belastung des Fußgewölbes und kann den Zeh wieder in seine richtige Position bringen.
Ist der Zeh noch etwas stärker abgespreizt und dadurch zwar schon in seiner Beweglichkeit eingeschränkt, aber noch ohne große Schmerzen, spricht man vom **Hallux limitus**. Um das weitere Voranschreiten der Abspreizung zu verhindern, sollten Sie so oft wie möglich barfuß laufen, denn dabei werden vor allem die Muskeln, die wir im Alltag kaum benutzen, gedehnt und gestärkt. Vermeiden Sie zudem unbedingt enge oder kurze Schuhe und achten Sie beim Schnüren darauf, dass die Schuhbänder am unteren Ende nicht zu straff sind und die Zehen genug Spielraum haben. Tragen Sie spezielle Halluxvalgus-Strümpfe oder Zehensocken – sie schützen jeden einzelnen Zeh und lassen gleichzeitig genügend Freiraum.
Mit zunehmendem Neigungsgrad kann der Zeh so gut wie gar nicht mehr bewegt werden – wenn, dann nur unter starken Schmerzen. Hier liegt ein **Hallux rigidus** vor.
Schreitet die Erkrankung weiter voran, kann das Großzehengrundgelenk auch vollständig versteifen. Häufig ist es entzündet, das Abrollen der Zehen schmerzt und es kommt hin und wieder zu Taubheitsgefühlen oder Kribbeln. In der Naturheilkunde wird in diesem Stadium der Arthrose vor allem aus der Palette der entzündungshemmenden Maßnahmen geschöpft.

Schüßler-Salze zur Stärkung des Bindegewebes

Nehmen Sie von den Schüßler-Salzen Nr. 1 Calcium fluoratum D6 (*das* Bindegewebsmittel unter den Schüßler-Salzen), Nr. 11 Silicea D12 (gibt Struktur und stärkt) und Nr. 12 Calcium sulfuricum D6 (reinigt von gestauter Säure) je ein bis zwei Tabletten und lassen Sie diese unter der Zunge zergehen. Die Einnahme sollte zwei- bis dreimal täglich über einen langen Zeitraum erfolgen.

WIDER DIE ENTZÜNDUNG!

Die **Blutegeltherapie** kommt in Naturheilpraxen bei arthrotischen, schmerzhaften Veränderungen der Gelenke erfolgreich zum Einsatz – auch beim Hallux rigidus. Außerdem bringen **abschwellende Wickel** (zum Beispiel mit *Retterspitz**) und **Cremes** mit Beinwell (zum Beispiel *Kytta-Salbe*) erste Linderung. Regelmäßige **Fußmassagen** mit gutem Olivenöl oder Extrakten der Wacholderbeere sind wohltuend. Um die Zellfunktion von Gelenken, Bändern und Sehnen zu stabilisieren, ist eine Mischung **ätherischer Öle** im Handel: PanAway von Young Living enthält die ätherischen Öle von Wintergrün, Nelke, Pfefferminze und Immortelle.
Das **Baunscheidt-Verfahren** zeigt ebenfalls gute Erfolge: Hierbei wird der schmerzende Bereich erst genadelt und anschließend mit einem Öl behandelt, durch das sich Quaddeln auf der Haut bilden. Dies regt die Durchblutung und den Stoffwechsel von Muskeln, Bindegewebe und Gelenken – und reflektorisch auch von den inneren Organen – an. Zugleich werden Schadstoffe über die Haut ausgeschieden, was zu einer Schmerzlinderung führt.

Gewebe reinigen mit Spagyrik

Durch Druck, Reibung und Entzündung im Hallux entstehen Ablagerungen im Gewebe, die abtransportiert werden müssen. Hierfür ist beispielsweise das Solunat Nr. 18 (Splenetik) geeignet. Morgens und abends können Sie acht bis zehn Tropfen davon einnehmen. Zusätzlich sollten Sie die beiden Ausscheidungsorgane Niere und Haut anregen. Für die Niere eignet Sie das Solunat Nr. 16 (Renalin, morgens zehn Tropfen), für die Haut das Solunat Nr. 6 (Dycrasin, morgens und abends je zehn Tropfen). Entzündliche Prozesse lassen sich mit dem Solunat Nr. 3 (Azinat) behandeln, dreimal zehn Tropfen über den Tag verteilt stärken die Abwehrkraft. Sie können die Solunate jeweils in ein Glas mit wenig Wasser geben und dann schlückchenweise trinken.

Entzündungshemmende Wickel

Wickel mit Quark oder Kohl haben einen großen therapeutischen Nutzen. Sie lassen sich einfach herstellen und anwenden und haben in der Regel keine Nebenwirkungen.

Wie erkenne ich, ob meine Schuhe zu eng oder zu klein sind?

Nehmen Sie, falls möglich, die Innensohlen aus Ihren am häufigsten getragenen Schuhen heraus und betrachten Sie diese genau: Sind die Abdrücke der Zehenendgelenke vorne am Rand und an der Seite der Sohle deutlich weniger stark als die Abdrücke der Grundgelenke, sind die Schuhe eindeutig zu eng.

Zu schmale Schuhe fördern die Bildung eines Ballenzehs

Gut für die Durchblutung: Fußbäder

• **Kohlwickel**
Ein Kohlwickel wirkt aufgrund seines Gehalts an Flavonoiden und Senfölglykosiden entzündungshemmend, abschwellend, entgiftend und schmerzlindernd. Besonders eignen sich die äußeren Blätter von Wirsing und Weißkraut.

So geht's: Zunächst den harten Strunk entfernen und die einzelnen Blätter mit einer Glasflasche platt walzen, bis Saft austritt. Die weichen Kohlblätter anschließend dachziegelartig auf die geschwollene und schmerzhafte Hautregion auflegen, mit Klarsichtfolie umwickeln (so entsteht eine feuchte Kammer), nochmals ein Baumwolltuch darüber legen und dieses mit einer Binde befestigen. Über Nacht die Heilkraft entfalten lassen.

Passive Mobilisierung

Auch eine passive Mobilisierung zwischendurch, indem Sie mit Ihren Fingern das Grundgelenk des großen Zehs in alle Richtungen bewegen, gibt immer wieder Impulse an die Muskulatur und das Bindegewebe. Lockern Sie zudem regelmäßig das Bindegewebe rings um den großen Zeh, indem Sie mit den Fingern sanft die Haut etwas hochziehen, für ein paar Sekunden halten und wieder lockerlassen. Kräftigen Sie täglich mit leichten Übungen die Muskulatur, zum Beispiel mit einem Gummiband. Spannen Sie dieses um Ihre gesamten Zehen und versuchen Sie, den Hallux von den anderen Zehen wegzubewegen.

Die Wahl des richtigen Schuhwerks ist entscheidend: Ein zu spitzer, enger oder kurzer Schuh drückt den großen Zeh ständig in eine Fehlstellung.

• **Quarkwickel**
Wenn sich die Gelenke entzünden, wirkt ein Wickel mit frischem Quark angenehm kühlend. Er lindert die Schmerzen, beruhigt das Gewebe und bringt es zum Abschwellen. Die entzündungshemmende Wirkung geht auf die Inhaltsstoffe des Quarks wie Kasein zurück. Die kühlende Wirkung entsteht durch die Verdunstung der enthaltenen Flüssigkeit. So geht's: Ein Baumwolltuch etwa einen Zentimeter dick mit Magerquark bestreichen und mit der bestrichenen Seite auf die schmerzende Stelle legen. Bei akuten Entzündungen den sich schnell erwärmenden Wickel nach 20 Minuten erneuern. Empfehlenswert ist ein Quarkwickel auch bei chronischen Schmerzen: Dazu den Quark möglichst über Nacht einwirken und antrocknen lassen. Gegen das Verrutschen mit Klarsichtfolie und Handtuch umwickeln.

SELBER AKTIV WERDEN

Ein Zeh in Schieflage ist kein hoffnungsloser Fall. Entscheidend ist aber, dass man selber aktiv wird, um seinen Zeh beweglich zu halten. Einlagen, Schienen oder Spritzen bieten nur kurzfristige Lösungen. Für eine dauerhafte und nachhaltige Besserung ist Eigenverantwortung gefragt. Widmen Sie sich, falls möglich, täglich Ihrem Hallux. Bewegen, pflegen, massieren und stärken Sie ihn – und verpacken Sie ihn in Schuhe, in denen er sich frei entfalten kann.

Claudia Rieß

**Siehe NATUR&HEILEN 10/2006 „Retterspitz – ein altes Hausmittel neu entdeckt"*

▸ *Literatur:*
- *Carsten Stark: Das Buch vom Hallux. Ganzheitliche Hilfe ohne OP. Südwest Verlag, 2017.*
- *Christian Larsen: Gut zu Fuß ein Leben lang. Trainieren statt operieren: Die besten Übungen aus der Spiraldynamik. Trias Verlag, 2013.*

▸ *Bezugsquellen:*
- *Zehen- und Hallux-valgus-Socken sind u. a. erhältlich bei www.knitido.de, Tel.: 030 / 66 40 93 00.*
- *Besonderes Schuhwerk für Hallux valgus findet man zum Beispiel unter www.lashoe.de, Tel.: 02 11 / 54 55 48 50.*

Bildquellen: Science Photo Library / ZEPHYR (S. 39); seasons.agency / Astrid Grosser/Sibylle Wehner (S. 40); Michele Volkhardt (S. 30 bis S. 44)

P. Jentschura®
regeneriert wie neugeboren

federleichte BEINE

Mit den **BasischenStrümpfen®** erleben Sie das einzigartige Gefühl federleichter Beine. Die hochwertigen Strümpfe aus dem AlkaWear-Sortiment pflegen und regenerieren intensiv – mit dem faszinierenden Ergebnis basisch-streichelzarter Haut. In Kombination mit **MeineBase®** entsäuern die Basischen-Strümpfe besonders zelltief. So sorgen sie für Elastizität, jungendliche Frische und beneidenswert schöne Beine.

Die **BasischenStulpen®** bilden in Kombination mit dem Produkt **MeineBase®** die optimale Ergänzung – besonders bei körperlicher Aktivität wirken sie einer Belastungsübersäuerung direkt entgegen. Sie lindern entzündliche Prozesse und sorgen für mehr Freude und Erfolg beim Sport.

Jetzt weitere Informationen anfordern: Tel.: +49 (0) 25 34 - 97 44-0
www.p-jentschura.com