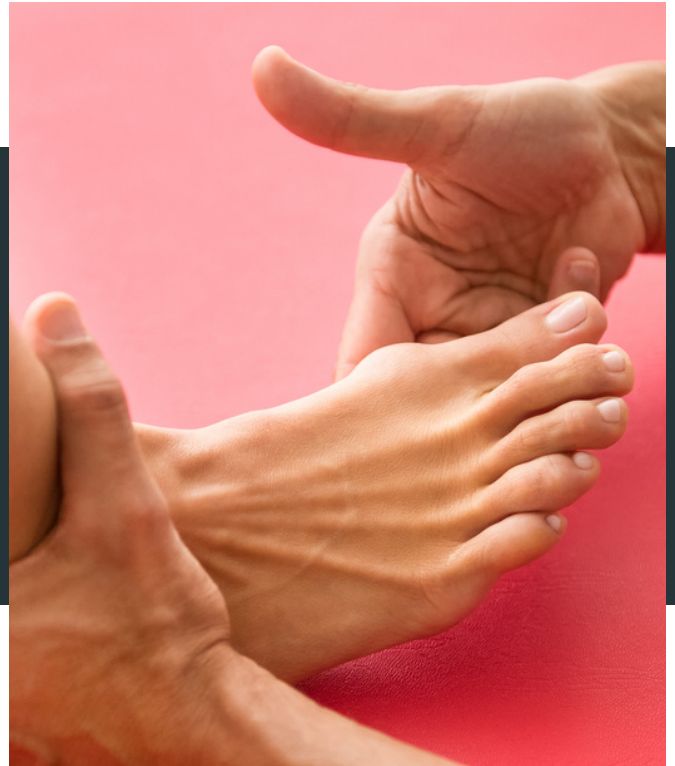


Gesundheit

HALLUX VALGUS

Es handelt sich um eine orthopädische Erkrankung, bei der das Großzehengelenk betroffen ist. Drei von vier Patienten sind Frauen.

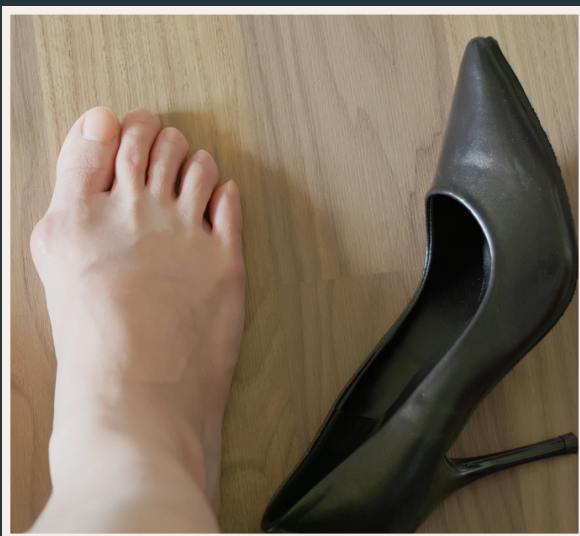


URSACHEN



Mehrere Ursachen können in Kombination dafür verantwortlich sein, dass ein Hallux valgus entsteht:

- **Gene:** Kam die Erkrankung bereits in der Familie vor, ist man grundsätzlich vorbelastet.
- **Biomechanik:** Ein nicht ausgeprägtes Fußgewölbe wie bei einem Knick-Senk-Fuß oder auch ein Spreizfuß können durch einen ungünstigen Druckaufbau die Erkrankung begünstigen.
- **Schuhe:** Das Schuhwerk sollte nicht zu eng im vorderen Bereich sein. Zudem fördern hohe Absätze den Druck auf den Vorderfuß, was zur Fehlstellung führen kann.
- **Rheumatoide Arthritis:** Gelenkentzündungen haben Gewebsveränderungen und leider oft dann auch Deformationen der Gelenke zur Folge.



WAS TUN?

Um das Fortschreiten der Erkrankung aufzuhalten, solltest du bequeme Hallux valgus Schuhe tragen und auf High Heels sowie enge Schuhe weitestgehend verzichten.

Zudem sind physiotherapeutische Maßnahmen sinnvoll.

Ist der Hallux valgus bereits mit starken Schmerzen verbunden, kann ein chirurgischer Eingriff notwendig sein.

Wende dich am besten in jedem Fall an einen Orthopäden oder einen Fußspezialistn, um individuell beraten zu werden.

WEITERE INFOS ONLINE IM MAGAZIN

[kreativliste.de/hallux-valgus-aufhalten-richtige-schuhe/](https://www.kreativliste.de/hallux-valgus-aufhalten-richtige-schuhe/)