

## **Hallux Valgus (vergroeiing van de grote teen)**

Als het bot dat de grote teen en de voet met elkaar verbindt een opgezette, pijnlijke bult heeft, kunt u een hallux valgus hebben. Meer dan de helft van de vrouwen in Nederland heeft een hallux valgus, een vergroeiing die normaal gesproken te wijten is aan het dragen van nauwe, te krappe schoenen en hoge hakken. Negen van de tien mensen met een hallux valgus zijn vrouwen. De meeste dragen schoenen die te klein zijn. Te nauwe schoenen kunnen ook van andere vergroeiingen aan de voet de oorzaak zijn, zoals likdoorns, eeltvorming en hamertenen.

Bij een hallux valgus gaat door de scheefstand van de grote teen het kopje van het eerste middenvoetsbeentje steeds meer uitsteken: dit wordt dan de "knok". De huid die er over heen zit kan rood en gevoelig worden. Het dragen van welke soort schoen dan ook wordt pijnlijk. Het bot beweegt met ieder stap die u neemt. Hoe groter de hallux valgus wordt, des te pijnlijker zal het lopen worden. Er kan een slijmbeursontsteking ontstaan. De grote teen buigt naar de tweede teen toe, of kan er zelfs onder komen te staan.

De huid onder uw voet kan dikker en pijnlijker worden. De druk van de grote teen kan de tweede teen van zijn plaats duwen, soms kan hij de derde teen zelfs overlappen. Een hallux valgus in een ver gevorderd stadium kan er voor zorgen dat de voet er misvormd uitziet. Als de hallux valgus te ernstig wordt, kunnen er problemen bij het lopen optreden. De pijn kan chronisch worden en gewrichtsontsteking kan het gevolg zijn.

### **Het verwijderen van de hallux valgus**

Vaak wordt een hallux valgus operatief behandeld. Voorkomen is altijd beter.

Om de kans op het ontwikkelen van een hallux valgus te verkleinen, moet men goed passende schoenen dragen. Kies schoenen die voldoen aan de vorm van je voet. Neem schoenen met een ruime instap, brede tenen en zachte zolen. Vermijd schoenen die klein, nauw en puntig zijn, of hakken hoger dan 4 cm hebben. Als men al een hallux valgus heeft, draag dan schoenen met genoeg ruimte zodat druk vermeden kan worden. Dit zal de ergste pijn verlichten.

Men kan schoenen professioneel laten oprekken. Er kunnen ook beschermende kussentjes gebruikt worden om de pijn in dit gebied te verzachten.

Als de hallux valgus zover gevorderd is dat het lopen moeilijker wordt, of dat er ondanks comfortabele schoenen toch pijn blijft bestaan, zal een operatie nodig zijn. Tijdens de operatie van de hallux valgus worden bot, pezen, spieren en gewrichtskapsel qua positie veranderd zodat de grote teen weer in de goede stand komt te staan. Orthopedische chirurgen hebben verschillende technieken om de pijn te verlichten. Veel operaties van de hallux valgus worden in dagbehandeling gedaan, gebruik makend van lokaal anesthesie. Een langdurige herstelperiode is normaal, er kan langdurig sprake zijn van zwelling en stijfheid.

### **Hallux valgus bij jongeren**

Ook jongeren (vooral meisjes van 10-15 jaar) kunnen een hallux valgus ontwikkelen aan de basis van zijn of haar grote teen. In tegenstelling tot volwassenen kunnen jonge mensen het betreffende gewricht goed bewegen. Uw tiener zal problemen en pijn hebben met het dragen van schoenen. Probeer of uw kind grotere of wijdere schoenen wil gaan dragen. Operatief ingrijpen bij een adolescent is niet aan te raden tenzij het kind extreme pijn heeft en het probleem niet beter wordt als er goede schoenen gedragen worden. Als een jongere geopereerd wordt aan een hallux valgus, vooral als deze nog niet helemaal uitgegroeid is, is de kans groot dat het probleem weer terugkomt.

### **Kleermakers knobbel aan de kleine teen**

Als u een pijnlijke, gezwollen bult heeft aan de buitenkant van uw voet bij de basis van de kleine teen, kan dat een zogenaamde kleermakers knobbel zijn. (Vroeger hadden veel kleermakers hier last van, door het zitten in “kleermakerszit”). U kunt ook een likdoorn of een slijmbeursontsteking hebben op deze plaats. Een kleermakers knobbel aan de kleine teen lijkt veel op de hallux valgus aan de grote teen. Schoenen die te nauw zijn kunnen de oorzaak zijn. Draag schoenen die goed passen met een zachte bovenkant en ruimte voor de tenen. Als de pijn blijft aanhouden of er ernstige misvorming optreedt, kan operatief ingrijpen noodzakelijk zijn.

Bron: American Academy of Orthopaedic Surgeons

Vertaling: Farmor BV

©NOV, mei 2004, goedgekeurd door de werkgroep Voet en Enkel