

Hallux valgus

Hallux valgus – Was ist das?

Der Hallux valgus entspricht einer meist vererbten Fehlstellung der Grosszehe. Dabei entsteht ein schmerzhaft gerötetes „Überbein“ innen über dem Grosszehengrundgelenk. Dieser Fehlstellung liegt ein Abkippen des ersten Mittelfussknochens gegen den Innenrand des Fusses zugrunde, der grosse Zeh weicht in Richtung des Fussaussenrandes ab (Abb. 1 und 2). Oft besteht während vieler Jahre eine milde Fehlstellung ohne ausgeprägte oder nur gelegentliche Schmerzen, die dann innerhalb relativ kurzer Zeit zunimmt, begleitet von stärker werdenden Beschwerden.



Abb. 1: Schmerzhaftes Überbein bei Hallux valgus



Abb. 2: Das Mittelfussköpfchen kippt nach innen, der grosse Zeh nach aussen

Ausgeprägte Fehlstellungen der Grosszehe können langfristig eine Überlastung der angrenzenden Kleinzehen in den Grundgelenken zur Folge haben. Dies führt zu schmerzhaften Hornhautverdickungen am Fussballen, sowie zur Ausbildung von Hammer- bzw. Krallenzehe (siehe Dokument „Hammer-/Krallenzehe“ und „Metatarsalgie“). Gehäuft treten auch Arthrosen in den Mittelfussgelenken auf.

Muss man einen Hallux valgus operieren?

Sofern ein Hallux valgus keine Beschwerden verursacht, muss er nicht unbedingt operiert werden. Erst wenn regelmässig Schmerzen mit Entzündungen und Schwellungen auftreten, die mit nicht-operativen Massnahmen nicht mehr behandelt werden können, bzw. die Fehlstellung deutlich zunimmt, ist ein Eingriff sinnvoll.

Wie vermeidet man einen Hallux valgus?

Wenn die Veranlagung für einen Hallux valgus vorliegt, ist ein Fortschreiten der Fehlstellung schwer zu verhindern. Die Kräfte, die beim Abrollen auf den Vorfuss einwirken, lassen sich durch Bandagen oder Schienen nicht wirksam neutralisieren. Auch nachts getragene Schienen entlasten nur temporär.

Es sollte daher auf bequemes Schuhwerk geachtet werden, damit es nicht zu lokaler Reizung im Bereich des „Überbeins“ kommt.

Die Fussmuskulatur gut zu trainieren ist hilfreich und sicherlich zu empfehlen, schlussendlich jedoch leider ebenfalls kein sicheres Mittel.

Operation Hallux valgus

Um verlässlich eine nachhaltige Stellungskorrektur zu erreichen wird eine normale Anatomie wieder hergestellt. Im Prinzip wird dafür das Mittelfussköpfchen an seinen ursprünglichen Ort zurückgesetzt. Dabei richtet sich auch der grosse Zeh wieder auf. Viele verschiedene Operationsverfahren wurden beschrieben. Es reicht nicht aus, einfach nur das „Überbein“ zu entfernen.

Ausschlaggebend für das Ergebnis ist, neben der Wahl der für die jeweiligen Situation richtigen Operationsmethode, vor allem die Erfahrung des Operateurs.

Einer der häufigsten Eingriffe ist die „Scarf-Osteotomie“ (Abb. 3 und 4). Dieses Verfahren eignet sich für den grössten Teil aller Fehlstellungen. Dabei erfolgt ein Längsschnitt durch den ersten Mittelfussknochen. Das Mittelfussköpfchen wird dann an seinen ursprünglichen Ort zurückgesetzt und dort mit 2 oder 3 kleinen Schrauben fixiert. Sobald der Knochen verheilt ist, haben die Schrauben keine Funktion mehr. Sollten sie stören, können sie dann ggf. auch entfernt werden.

Bei stark ausgeprägten Fehlstellungen kommen andere Verfahren zum Einsatz (z.B. „modifizierte Lapidus-OP“, Abbildungen 5 und 6). Grundsätzlich sind jedoch fast alle Fehlstellungen korrigierbar.



Abb. 3: Röntgen eines klassischen Hallux valgus



Abb. 4: Röntgen nach Scarf-Operation



Abb. 5: Röntgen eines ausgeprägten Hallux valgus



Abb. 6: Röntgen nach Lapidus Operation

Resultate einer Hallux valgus Operation

Die mit den oben beschriebenen Operationstechniken erreichte Stellungskorrektur bleibt in den allermeisten Fällen nachhaltig. Damit treten auch die vor dem Eingriff bestehenden Beschwerden nicht mehr auf.

Anästhesie

Eine Hallux valgus Korrektur kann in der Regel in Regionalanästhesie durchgeführt werden. Dabei wird nur der Fuss betäubt. Natürlich sind auch andere Anästhesie-Verfahren möglich, wie z.B. Spinalanästhesie oder Vollnarkose. Die Anästhesie wird mit jedem Patienten individuell vereinbart.

Komplikationen und Risiken einer Hallux valgus Operation

Wie bei jeder anderen Operation auch, kann es bei einer Hallux valgus Korrektur zu verschiedenen Komplikationen kommen. Insgesamt treten diese jedoch nur selten auf. Neben den sogenannten allgemeinen Komplikationen wie Infektionen, Wundheilungsstörung oder Thrombose (siehe Dokument „Fussoperationen - Allgemeine Informationen“), können nach Hallux-Operationen spezifische Komplikationen auftreten, wie z.B.:

- unvollständige Korrektur oder Überkorrektur der Fehlstellung („Hallux varus“)
- erneutes Auftreten der Fehlstellung im Verlauf („Rezidiv“)
- Abnahme der Beweglichkeit des Grosszehengrundgelenkes (Vernarbung oder Nekrose aufgrund einer Durchblutungsstörung des Knochens)
- Symptomatische Arthrose des Grosszehengrundgelenkes

Die meisten dieser seltenen Komplikationen heilen vollständig aus oder sind korrigierbar.

Im Rahmen eines persönlichen Aufklärungsgesprächs werden sie durch den Operateur erklärt.

Ablauf Spitalaufenthalt

Nach Eintritt ins Spital am Tag der Operation wird der Eingriff unter einem der o.g. Anästhesie-Verfahren durchgeführt. Eine Hallux valgus Operation dauert in der Regel 30-45 Minuten. Nach dem Eingriff bleiben Sie während 2 Nächten im Spital. Während Ihres Aufenthaltes werden Sie von Ihrem Operateur, den Stationsärzten und den Pflegefachleuten betreut. Diese machen sich täglich ein Bild über den Fortschritt Ihrer Heilung und besprechen mit Ihnen den weiteren individuellen Ablauf. Um Schmerzen nach dem Eingriff zu vermeiden, gibt es bereits vorbeugend Medikamente, die bei Bedarf jederzeit um Reservemedikamente ergänzt werden (s.u.). Die Mobilisation erfolgt unter Anleitung durch

die Physiotherapie in einem Spezialschuh. In diesem ist die Belastung mit ganzem Körpergewicht möglich. Sobald die Operationswunde trocken ist und Sie sicher im Spezialschuh laufen können, können Sie nach Hause entlassen werden.

Nachbehandlung

Während der ersten Wochen ist die Belastung mit ganzem Körpergewicht im speziellen Vorfussentlastungsschuh möglich. Der operierte Fuss sollte jedoch viel hochgelagert und geschont werden. Nachkontrollen erfolgen in regelmässigen Abständen bei uns in der Praxis, oder ggf. auch nach Absprache bei Ihrem Hausarzt. Bei Fragen oder Problemen ist für Sie auch ausserhalb der Öffnungszeiten unserer Praxis jederzeit ein kompetenter Arzt erreichbar. Falls notwendig, kann Sie die Spitex beim Verbandswechsel oder im Haushalt unterstützen. Bis zur Röntgenkontrolle 4 Wochen nach dem Eingriff darf ausschliesslich im Spezialschuh gelaufen werden. Den Schuh (sowie den dazu gehörigen Partnerschuh zum Beinlängenausgleich) bekommen Sie im Spital. Physiotherapie ist nicht zwingend notwendig und wird je nach Verlauf und in Absprache mit Ihnen verordnet. Eine Schwellung im Vorfussbereich ist in den ersten Monaten normal, nicht gefährlich und nimmt mit zunehmendem Abstand zur Operation ab. Schlussendlich verschwindet die Schwellungsneigung in der Regel vollständig.

FAQ Hallux valgus

Warum bekommt man einen Hallux valgus?

Ein Hallux valgus wird, wie die gesamte Fussform, in der Regel vererbt. Starke Belastung, wie z.B. beim Ballett, stellen auch einen Risikofaktor dar.

Sind enge/hohe Schuhe Schuld am Hallux valgus?

Hohe bzw. enge Schuhe führen nicht gezwungenermassen zur Entwicklung eines Hallux valgus. Sie können jedoch durchaus die Ursache dafür sein, dass ein beschwerdefreier Hallux valgus schmerzhaft wird.

Was passiert, wenn man einen Hallux valgus nicht operiert?

Es kommt regelmässig vor, dass sich eine beschwerdefreie und schon lange bestehende Fehlstellung nicht weiter verändert. In solchen Situationen wird eine Operation nicht

empfohlen. Eine ausgeprägte bzw. zunehmende Fehlstellung der Grosszehe kann jedoch zu einer Überlastung der angrenzenden Zehengrundgelenke und damit zur Entwicklung von Hammer-/Krallenzehen führen. Auch Arthrosen der Mittelfussgelenke werden gehäuft beobachtet. Sehr ausgeprägte Fehlstellungen können auch die Rückfussposition beeinflussen.

Hallux valgus und Arthrose

Zwar kann bei einer Hallux valgus Fehlstellung gehäuft auch eine Arthrose im Grosszehengrundgelenk festgestellt werden, oft macht diese jedoch keine oder nur wenig Beschwerden. Durch eine Operation kann das Fortschreiten der Arthrose eher nicht aufgehalten werden, jedoch macht nach einer chirurgischen Stellungskorrektur eine leichte Arthrose im Grosszehengrundgelenk meist kaum Probleme. Eine vorbeugende Operation ist bei Beschwerdefreiheit nicht zu empfehlen.

Helfen Einlagen bei einem Hallux valgus?

Eine Hallux valgus Fehlstellung kann durch Einlagen kaum korrigiert werden. Falls ein Knick-Senkfuss vorliegt, kann dieser jedoch zumindest teilweise aufgerichtet werden, was auch einen Einfluss auf die Stellung der grossen Zehe haben kann.

Kommt der Hallux valgus nach einer Operation wieder?

Die Ergebnisse sind in der Regel verlässlich und nachhaltig. Dies konnte mit modernen Operationsmethoden erreicht werden, nachdem frühere und weniger erfolgreiche Methoden verlassen wurden.

Ausschlaggebend für das Ergebnis ist, neben der Wahl der adäquaten Operationsmethode, vor allem die Erfahrung des Operateurs.

Schmerzen nach der Operation

Nach der Operation werden bereits vorbeugend Schmerzmedikamente verabreicht. Sollten diese nicht ausreichen, sind jederzeit entsprechende Reservemedikamente verfügbar. In der Regel werden so alle eventuellen Schmerzsituationen unter Kontrolle gebracht.

Bei Austritt erhalten Sie ein Rezept mit Medikamenten, die bei Schmerzen eingenommen werden können.

Müssen die Schrauben wieder entfernt werden?

Die Schrauben müssen nicht entfernt werden. Sollten sie stören, ist die Entfernung in Lokalanästhesie jederzeit ambulant möglich, sobald der Knochen geheilt ist.

Arbeitsunfähigkeit

Die Arbeitsunfähigkeit wird individuell besprochen und hängt vorwiegend von der Belastung während der Arbeit ab. In der Regel beträgt sie jedoch auch bei Bürotätigkeiten mindestens 2 Wochen. Voraussetzung ist, dass der Weg zur Arbeit nicht zu aufwendig und sicher ist, und dass der Fuss am Arbeitsplatz in der Anfangsphase ausreichend hochgelagert werden kann.

Bei körperlich belastender bzw. vorwiegend stehender Tätigkeit dauert die Arbeitsunfähigkeit länger, in der Regel 8-12 Wochen. Auch ist oft eine schrittweise Steigerung der Belastung über einige Wochen sinnvoll.