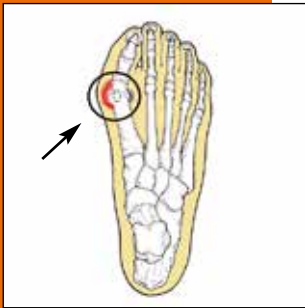


HALLUX ABDUCTO VALGUS



Hallux abducto valgus:

Bij een hallux abducto valgus groeit de grote teen scheef in de richting van de andere tenen. Het scheefgroeien van de grote teen kan gevolgen hebben voor de rest van de voet.

Gevolgen van de hallux abducto valgus:

- Aan de binnenzijde van de voet ontstaat een knobbel bij de grote teen. Door de druk van de schoen kan bij deze knobbel een slijmbeursontsteking ontstaan.
- Doordat de grote teen de andere tenen wegdukt, kunnen er bij de andere tenen likdoorns en vergroeiingen ontstaan.
- Door verandering van de stand van de grote teen kan er eeltvorming ontstaan en/of kunnen er voorvoetklachten ontstaan.

HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

Oorzaken voor het ontstaan van een hallux abducto valgus zijn onder meer:

- verkeerd schoeisel (te klein en/of te smal)
- een verkeerde voetfunctie
- erfelijkheid
- reumatoïde artritis
- een trauma/ongeluk.

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.

BEHANDELING:

De behandeling is erop gericht om drukplekken te voorkomen, de pijn te verlichten en de vergroeiing te stabiliseren.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- een orthese
- podotherapeutische zolen
- vilttherapie
- een voetbehandeling
- schoenadvies.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag schoenen met voldoende ruimte bij de tenen en voorvoet
- Draag schoenen met een hak van maximaal 4 cm, om overbelasting op de tenen of voorvoet te voorkomen
- Draag geen schoenen met stiksels en/of naden op de pijnlijke knobbel
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.

PROGNOSE:

Wanneer u de adviezen van uw podotherapeut opvolgt mag u verwachten dat uw klacht binnen weken met% is afgenomen.

