

hallux abducto valgus (scheefstand van de grote teen)

Wat is het?

Hallux is de Latijnse naam voor grote teen en abducto valgus betekent naar buiten wijzen. Een hallux abducto valgus is dus een voetafwijking waarbij de grote teen naar buiten wijst en het eerste middenvoetsbeentje naar binnen. Omdat de grote teen belangrijk is voor de stabiliteit in de afwikkeling, kan een afwijking van de grote teen klachten veroorzaken tijdens de afwikkeling van de voet.

Ontstaan

Een van de oorzaken voor het ontstaan van hallux abducto valgus is erfelijkheid. De gewrichtsknobbel op zich is niet erfelijk. Wat men erft is het voettoeptype, welke vaak gepaard gaat met overpronatie (het naar binnenkantelen v/d voet en enkel). Door deze zogenoemde overpronatie wordt er extra druk geplaatst op het grote teengewricht en hierdoor wordt het eerste middenvoetsbeentje naar binnen geforceerd. Daarnaast is slecht passend schoeisel vaak een oorzaak. Gewrichtsknobbels kunnen zich ook vormen na een ongeluk of bij neuromusculaire problemen (bijvoorbeeld bij bepaalde spierziekten). Sommige activiteiten, zoals ballet, geven een extra druk op het gewricht en kunnen ook een oorzaak zijn.

Symptomen

Klachten die kunnen ontstaan door een verkeerde afwikkeling als gevolg van een scheve grote teen zijn pijnklachten van de (voor)voet zoals overbelasting van de andere teengewrichtjes. Wanneer de schoen druk uitoefent op het grote teengewricht, kan deze geïrriteerd raken. Soms ontstaat er een knobbel door extra botaangroei (A).

Deze knobbel kan pijnlijk en rood zijn. Tussen de huid en het gewricht is een slijmbeurs aanwezig. Het gewricht probeert zichzelf te beschermen tegen de druk van de schoen door de slijmbeurs te vullen met vocht. Deze slijmbeurs kan ontstoken raken. Er is dan sprake van een bursitis (slijmbeursontsteking) (B). Tevens kan er sprake zijn van eelt of likdoorns op de knokkel of tussen de tenen.



Podotherapie

Zowel standsafwijkingen in de (voor)voet als de schoen spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van hallux abducto valgus. Allereerst zal de podotherapeut zich richten op de aanpak van de standsafwijkingen door het maken van podotherapeutische zolen om de druk rond om het gewricht te verminderen. In het geval van een slijmbeursontsteking kan er tijdelijk vilttherapie toegepast worden om de slijmbeurs zoveel mogelijk drukvrij te leggen en deze hierdoor te laten slinken.

Daarnaast kan de podotherapeut schoenadvies geven. Het dragen van schoenen welke te smal (puntig) zijn wordt afgeraden. Bij te smalle schoenen worden de tenen teveel bij elkaar gedrukt. Daarnaast is het beter om schoenen van glad leer te dragen, zonder naadjes/stiksels/gespen etc. ter hoogte van de knobbel welke druk kunnen geven. De grote teen zal door deze behandelingen niet recht gaan groeien en de knobbel zal ook niet verdwijnen. De behandelingen kunnen er voor zorgen dat de pijn vermindert en dat verdere scheefstand zoveel mogelijk tegen gegaan wordt.

