



# Hallux valgus

Scheefstand van de grote teen



RondOm Podotherapeuten is onderdeel van:

## Wat is een hallux valgus?

Bij een hallux valgus staat de grote teen scheef. Vaak ziet u ook een knobbel bij uw grote teen. De grote teen zorgt voor stabiliteit als u loopt. Wanneer de grote teen een afwijkende stand heeft, kunt u klachten krijgen bij het lopen.

## Hoe ontstaat een hallux valgus?

Er zijn meerdere oorzaken voor het ontstaan van een hallux valgus. Dit zijn de belangrijkste:

- **Erfelijkheid:** vaak komt het naar binnen kantelen van de voet en enkel in de familie voor. Door het naar binnen kantelen komt er extra druk op het gewricht van de grote teen. Hierdoor wijst een deel van de teen naar binnen.
- **Slecht passende schoenen:** als een schoen te smal is bij de tenen, kan de grote teen naar binnen worden geduwd. Als u vaak te smalle schoenen draagt, kan uw teen scheef blijven staan.
- **Sport:** door sommige sporten komt er meer druk op het gewricht van de grote teen. Daardoor kan de teen scheef gaan staan. Een voorbeeld hiervan is ballet.
- Een scheve grote teen en knobbels bij de grote teen kunnen ontstaan na een ongeluk of door bepaalde ziekten die de spieren en zenuwen aantasten.



## Klachten bij een hallux valgus

Dit zijn klachten die u kunt krijgen door een hallux valgus:

- Een verkeerde manier van lopen of het niet goed afrollen van uw voet;
- Een slijmbeursontsteking in het grote teengewricht;
- Pijn aan de gewrichtsknobbel van uw grote teen, vooral als u schoenen draagt. Ook kan uw hele voorvoet pijn doen;
- Het kan zijn dat de grote teen uw tweede teen opzij duwt. De grote teen kan over uw tweede teen heen gaan liggen.

## Behandeling hallux valgus

Een podotherapeut kan een scheefstand van de grote teen behandelen, maar niet genezen. Een podotherapeut kan wel helpen om (pijn)klachten te verminderen. Behandelingen van de podotherapeut helpen ook om te voorkomen dat uw teen nog schever groeit.

De belangrijkste manieren waarop de podotherapeut een scheefstand van de grote teen kan behandelen zijn:

- **Podotherapeutische zolen:** om klachten door een scheve grote teen te behandelen, kijkt de podotherapeut naar de stand van de voet. Als er een standsafwijking aanwezig is, dan zal de podotherapeut podotherapeutische zolen aanmeten. Deze zolen zorgen ervoor dat er minder druk op het gewricht van de grote teen komt.
- **Schoenadvies:** smalle schoenen kunnen ervoor zorgen dat uw grote teen scheef gaat staan. De podotherapeut zal daarom adviseren om geen smalle of puntige schoenen te dragen. De podotherapeut zal ook aanraden om schoenen van glad leer te dragen, zodat de knobbel bij uw teen niet extra geïrriteerd raakt.
- **Vilttherapie:** dit kan helpen bij een slijmbeursontsteking. De podotherapeut gebruikt vilt om ervoor te zorgen dat er geen druk meer op de slijmbeurs staat. Hierdoor kan de ontsteking weggaan.

**Het leven loopt lekkerder.**

## Schoenadvies

Het dragen van de juiste schoenen kan klachten bij een hallux valgus verminderen. Via onze webshop RondOm Schoenen helpen we u bij het vinden van de juiste schoenen. Naast een uitgebreide schoencollectie, aanbevolen door onze podotherapeuten, vindt u op ons platform ook handige tips en informatie over het kiezen van de juiste schoenen. Bezoek ons via [onze website](#).

Rondom<sup>®</sup>  
Schoenen



Bij een hallux valgus kan er bij uw grote teen een bult ontstaan. Deze bult maakt uw voorvoet breder, waardoor uw voet minder goed in een schoen past. Bij te krappe schoenen kunt u pijn krijgen ter hoogte van deze bult.

### Schoenadvies bij een hallux valgus

- Bij het bepalen van uw schoenmaat is het aan te raden om naast uw voetlengte, ook uw balomvang op te meten. Hierdoor bepaalt u naast de lengtemaat van een schoen, ook de breedtemaat. Lengtematen worden in cijfers uitgedrukt; breedtematen worden aangeduid met letters. Kies de breedtemaat van uw schoenen altijd op basis van uw breedste voet.
- Kies een schoen met voldoende ruimte voor uw voorvoet.
- Sommige schoenen hebben stretchmateriaal in de voorvoet, waardoor ze meerekken met de voet en de druk op de bult aanzienlijk verminderen.
- Vermijd schoenen met naden en stiksels in de buurt van uw bult. Deze voorkomen dat het materiaal meerekt met de bult, wat kan leiden tot klachten door druk en schuren van de schoen.
- Een hallux valgus kan problemen veroorzaken bij de rolling (afwikkelen) van de voet. Daarom kan het prettiger zijn om schoenen met een stijvere loopzool te dragen. Een stijvere loopzool met extra rolling ondersteunt de afwikkeling van de voet, waardoor lopen gemakkelijker wordt.

