

Hallux valgus: Wat kan ik zelf doen?

WEINIG !!!

Hallux valgus is een aandoening waarbij de voorvoet langzaam breder wordt. Deze verslechtering kan snel of traag gebeuren en wordt bepaald door de vorm van de gewrichten en beenderen van de voet zelf. Je kan hier dus zelf niets aan doen.

Ten gevolge van het breder worden van de voet ontstaat er meer en meer een knobbel aan het gewricht van de grote teen welke kan pijnlijk worden.

Later ontstaan er ook hamer- en klauwtenen met eelt onder de kleine tenen. (doorzakking van de voet). Soms ontstaan er ontwrichtingen van de kleine tenen of stressbreuken van de middenvoetsbeenderen.

Indien: Pijnlijke knobbel

1/ Ik draag een brede schoen

- Met zachte stof / leder thv de knobbel
- OF open schoentype sandaal

2/ Ik draag een schoen met een lage hak

Indien: Pijnlijke kleine tenen en eelten onder de voorvoet

1/ Ik draag een steunzool op maat

2/ Ik draag een schoen:

- Met stijve zool
- En lage hak
- Zachte zool

Bij falen: Operatieve correctie

- De knobbel wordt verwijderd door het scheef staande 1ste middelvoetsbeen recht te schuiven