



Schnelle Hilfe bei Hallux rigidus

Die besten Therapien gegen die Qual

von Gabriele Hellwig

Hallux rigidus bedeutet übersetzt „steife Großzehe“. Es handelt sich um einen Verschleiß (Arthrose) im Großzehengrundgelenk. Mit Knochenbauten auf der Ober- und Innenseite des Gelenks versucht der Körper zunächst, die Knorpelschäden auszugleichen. Doch die Reibung von Knochen auf Knochen führt zu starken Schmerzen. Vor allem die Bewegung des großen Zehs nach oben wird zunehmend beeinträchtigt. Läufer sind besonders häufig betroffen, ihnen fällt das Abrollen der Zehen sehr schwer. Mitunter wird der Schmerz so groß, dass selbst normales Gehen zur Qual wird.

Dazu kommen Schwellungen, Rötungen und eine Druckempfindlichkeit im Bereich der Großzehe“, weiß Dr. Konrad

Scheuerer, Orthopäde in Gräfelfing. Aufgrund der Schwellungen im Großzehbereich klagen die betroffenen Sportler, dass sie keinen Platz mehr in den Laufschuhen haben. Diese sind

dann im Vorfußbereich zu eng geworden.

Gefährliche Schonhaltung

Der Läufer nimmt in der Folge eine Art Schonhaltung ein, das Gangbild verändert sich. Um Schmerzen im Bereich der Zehen zu vermeiden, rollt er fortan über den Fußaußenrand ab. Der große Zeh wird immer unbeweglicher und steifer. Der Hallux rigidus kann in schweren Fällen zu einer vollständigen Einsteifung des Großzehengelenks führen. Betroffen sind hauptsächlich Männer. Bisher ist nicht eindeutig geklärt, welche Faktoren zu dieser Fußerkrankung führen. Oft kommen mehrere zusammen.

Fehl- und Überbelastungen

Eine chronische Fehl- oder Überlastung zählt bei Laufsportlern zu den häufigsten Ursachen. Meist tragen die betroffene-

nen Sportler schlecht sitzende Schuhe, haben eine unsaubere Lauftechnik oder wollen zu schnell zu viel. „Ehrgeiz ist grundsätzlich natürlich positiv, aber man kann sich nicht in vier Wochen auf einen Marathon vorbereiten“, gibt Dr. Scheuerer zu bedenken. Eine chronische Fehl- oder Überbelastung löst Mikrotraumen im Zehengelenk aus. Falsch ausgeheilte Verletzungen kommen ebenfalls als Ursache infrage.

Viele Läufer betroffen

Ferner spielen die Veranlagung sowie angeborene oder erworbene Fehlstellungen eine Rolle. Dr. Scheuerer: „Viele Läufer haben ein abgeflachtes Fußgewölbe, zum Teil sogar einen Plattfuß oder Knick-Senkfuß. Dadurch wird das Großzehengelenk stärker belastet.“ So-

gar Fehlstellungen im Knie- oder Hüftgelenk können die Großzehe auf Dauer übermäßig belasten. Stoffwechselstörungen wie Gicht führen mitunter ebenfalls zu einer vermehrten Reibung im Gelenk und lösen so langfristig eine Arthrose aus.

Wichtig: zeitnahe Therapie

Eine Großzehengrundgelenks-Arthrose entwickelt sich nicht von heute auf morgen, sondern immer über einen längeren Zeitraum hinweg. Wichtig ist, bereits bei den ersten Beschwerden zum Orthopäden zu gehen. Denn besonders im Anfangsstadium kann mit einfachen Maßnahmen oft geholfen werden. Dr. Scheuerer: „Ein Hallux rigidus bildet sich nicht von selbst zurück, sondern schreitet ohne Behandlung meistens weiter fort. Daher muss unbedingt zeitnah die Therapie beginnen.“

Erfolgreiche Behandlung

Der Orthopäde kann den Hallux rigidus zweifelsfrei aufgrund des Beschwerdebildes, einer körperlichen Untersuchung und einer Röntgenaufnahme diagnostizieren. Dr. Scheuerer: „Wichtig ist, auch eventuelle Fehlstellungen oder Begleiterkrankungen zu ermitteln und dann gleichzeitig zu behandeln.“ Im Anfangsstadium kann in der Regel gut mit konservativen Maßnahmen eine Besserung erzielt werden.

• **EINLAGEN:** Einlagen mit steifer Sohle können die Abrollbewegungen vom Fuß auf die Sohle verlagern. Der Orthopädietechniker fertigt auf Anweisung des Orthopäden entsprechende Einlagen an.

• **MEDIKAMENTE:** Schmerz- und entzündungshemmende Medikamente verringern die Schmerzen und die Entzündung. Medikamente sollten aber nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

• **SPEZIELLE LAUFSCHUHE:** Besonders wichtig sind Schuhe, die ausreichend Platz für den großen Zeh bieten und ein weiches Obermaterial haben. Sie verringern den Druck auf den Vorfuß und somit auf die Großzehe.



DR. KONRAD SCHEUERER

... stand uns für diesen Artikel fachkompetent als Experte zur Verfügung.

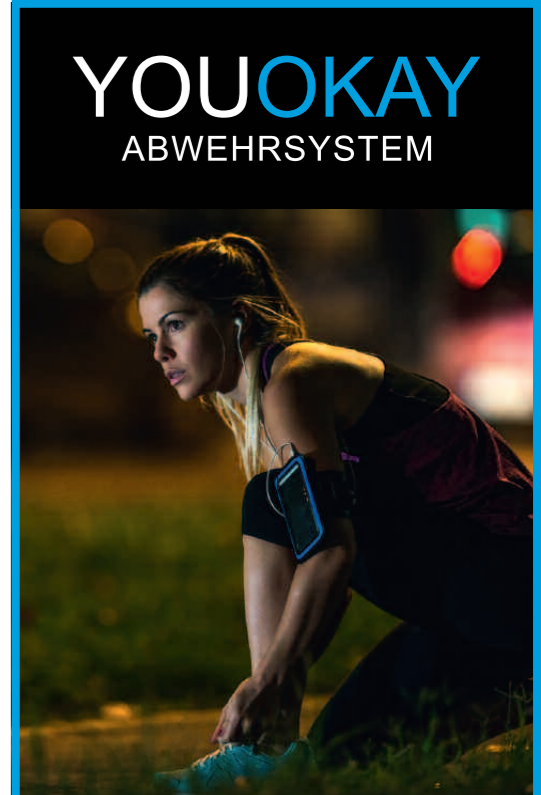
• **PHYSIOTHERAPIE:** Unter Anleitung eines Physiotherapeuten erlernt der Sportler spezielle Übungen, die das Großzehengrundgelenk entlasten. Dr. Scheuerer: „Dehnübungen reduzieren die Spannung und den Druck im Gelenk und machen die Gelenkkapsel elastisch.“

• **VERBESSERTE LAUFTECHNIK:** Eine Laufanalyse ist empfehlenswert, um die Technik gegebenenfalls zu verbessern. Eine gute Lauftechnik entlastet die betroffene Großzehe.

• **TRAINING REDUZIEREN:** Im Anfangsstadium darf der Läufer durchaus den Sport weiter ausüben, sofern er die anderen empfohlenen Maßnahmen durchführt. Dr. Scheuerer: „Ich empfehle – als ungefähre Richtlinie – das Training für eine Weile um die Hälfte zu reduzieren. Genaue Angaben sind schwierig, denn jeder hat ein anderes Pensum. Wichtig ist, dass weder beim Langstreckenlauf noch danach Schmerzen auftreten.“

Weitere Möglichkeiten

Ist die Arthrose des Großzehengrundgelenks bereits in einem mittleren Stadium, hilft oft eine Operation, um das Gelenk zu erhalten. Je nach Beschwerdebild, Alter und Ansprüchen des Patienten gibt es verschiedene Verfahren. Die Cheilektomie ist die häufigste Methode. Dr. Scheuerer: „Bei der Cheilektomie werden die Knochenauswüchse abgetragen, und die entzündete Schleimhaut wird entfernt. Dadurch reduzieren sich die Schmerzen, der Patient kann sich wieder besser bewegen.“ Liegt eine Fehlstellung vor, bietet sich die Osteotomie an. Bei diesem Eingriff wird der Mittelfußknochen gering verkürzt. Als letzte Behandlungsmöglichkeit bleibt schließlich die Versteifung oder die Implantation eines künstlichen Gelenks übrig. 🦶



SICHER
DRAUSSEN
UNTERWEGS



Ideal für Läuferinnen und Läufer!
89g leicht, perfekt für die Laufjackentasche, oder die Hand. Erfahre alles über die neuen 4 in 1 Funktionen des Abwehrsystems:

youokay.com