

Vergroeiing van de grote teen (hallux valgus)

U heeft last van een bult aan de binnenzijde van uw grote teen. Dit kan klachten geven bij het dragen van schoenen. Er kan dan sprake zijn van een vergroeiing van de grote teen; dit heet hallux valgus. In deze folder leest u over de mogelijkheden van behandeling en hoe u deze aandoening aan uw voet kunt voorkomen.

Wat is een vergroeiing van de grote teen?

Door de vergroeiing van de teen steekt het kopje van het eerste middenvoetsbeentje aan de zijkant uit. Al snel wordt dit een opgezette, pijnlijke bult. De huid die er over heen zit, kan rood en gevoelig worden. Het dragen van schoenen is altijd pijnlijk. Hoe groter de bult, des te pijnlijker is het lopen.

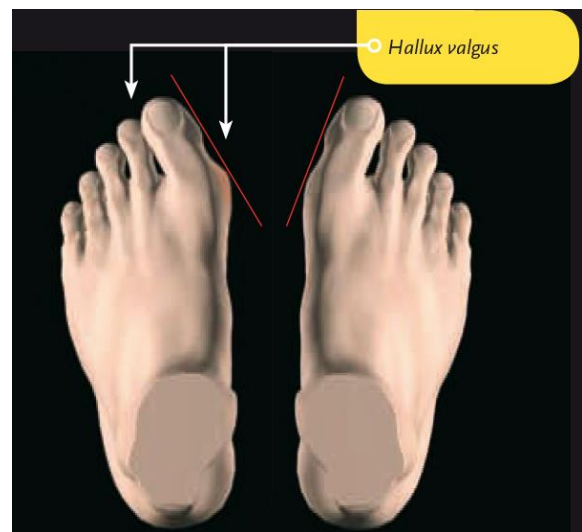
De grote teen buigt naar de tweede teen toe, of kan er zelfs onder komen te staan. De huid onder uw voet kan dikker en pijnlijker worden. De druk van de grote teen kan de tweede teen van zijn plaats duwen. Soms kan hij de derde teen zelfs overlappen.

Bij een vergroeiing in een vergevorderd stadium ziet de voet er misvormd uit. Als de vergroeiing van de grote teen te ernstig wordt, kunnen problemen bij het lopen optreden. De pijn kan chronisch worden en gewrichtsontsteking kan het gevolg zijn.

Wat zijn de oorzaken?

Meer dan de helft van de vrouwen in Nederland heeft een vergroeiing van de grote teen. De afwijking komt vaak in de

familie voor en kan verergeren door krappe schoenen en hoge hakken.



Bron: Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV)

Hoe kunt u een vergroeiing van de grote teen voorkomen?

Passende schoenen verkleinen de kans op een vergroeiing van de grote teen. Draag het liefst schoenen met een ruime instap, genoeg ruimte voor de tenen en met zachte zolen. Vermijd schoenen die klein, nauw en puntig zijn en/of schoenen met hakken die hoger zijn dan vier centimeter.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Als u al een hallux valgus heeft, kunt u het beste schoenen met voldoende ruimte dragen. Dat voorkomt druk en zal de ergste pijn verlichten. U kunt uw schoenen laten oprekken. U kunt ook beschermende kussentjes gebruiken om de pijn in dit gebied te verzachten. Een

steunzool kan soms ook verbetering geven.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Indien de schoen niet meer aangepast kan worden aan de voet, of dit niet wenselijk is kan een operatie worden overwogen. Een operatie moet alleen worden uitgevoerd als er sprake is van pijnklachten ten gevolge van de hallux valgus. Tijdens een operatie worden de positie van bot, pezen en spieren veranderd, zodat de grote teen weer goed staat.

De orthopedische chirurg heeft verschillende technieken om de pijn te verlichten. Een operatie vindt veelal in dagbehandeling plaats. Een langdurige herstelperiode is normaal: gedurende 3-6 maanden is er vaak nog sprake van zwelling van de voet, ook wordt het gewricht stijver door de ingreep.

Ook bij jongeren kan een vergroeiing van de teen ontstaan. Operatief ingrijpen bij een adolescent is echter niet aan te raden: de kans is groot dat het probleem na een operatie weer terugkomt. Vooral als de betrokkene nog niet helemaal uitgegroeid is.

Grotere of ruimere schoenen zijn in de meeste gevallen de beste oplossing om de pijn te verlichten.

Tot slot: vergroeiing van de kleine teen

Als u een bult bij uw kleine teen heeft, kan dat een zogenaamde kleermakersknobbel zijn. Deze aandoening verwijst naar de 'kleermakerszit'. Een pijnlijke, gezwollen bult aan de kleine teen lijkt veel op de vergroeiing van de grote teen. Ook nu zijn vaak te nauwe schoenen de oorzaak.

Draag schoenen die u goed passen: met een zachte bovenkant en met ruimte voor uw tenen. Als de pijn aanhoudt of een ernstige misvorming optreedt, kan een operatie noodzakelijk zijn.

Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen heeft, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Maak meer wetenschappelijk onderzoek mogelijk

Iedereen die klachten heeft (gehad) aan botten, gewrichten, spieren of pezen, weet hoe deze klachten je beperken in het dagelijks leven. Wetenschappelijk onderzoek draagt bij aan verdere verbetering van bestaande behandelingen en leidt tot nieuwe behandelmogelijkheden.

U kunt dit wetenschappelijk orthopedisch onderzoek steunen via de Stichting Anna Fonds|NOREF, het Nederlands Orthopedisch Research en Educatie Fonds. Zie www.annafonds.nl of bel (071) 523 22 24.

Orthopedie: zorg voor beweging

De orthopedisch chirurg houdt zich binnen de geneeskunde bezig met de behandeling van patiënten die problemen hebben met hun bewegingsapparaat. Daaronder vallen alle beenderen, gewrichten en spieren met pezen. Een behandeling leidt in de regel tot pijnvermindering en verbetering van de functie van bijvoorbeeld schouder, knie, heup of rug. Het uiteindelijke doel van orthopedie is dat u meer bewegingsvrijheid krijgt.

Colofon

Deze folder is gemaakt onder auspiciën van de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV), in samenwerking met de NOV Werkgroep Heup.

Deze folder is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desondanks kan geen enkel recht worden ontleend aan de inhoud hiervan. De NOV aanvaardt geen aansprakelijkheid voor onjuistheden.

Wijzigingen en aanvullingen kunnen op elk moment en zonder voorafgaande aankondiging worden aangebracht. Alle rechten voorbehouden. Copyright © 2012, NOV, 's-Hertogenbosch

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl