



DR. CARMEN GROSSE ist Fachärztin für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie an der Orthopädie Oerlikon, Zürich.
www.orthopaedie-oerlikon.ch

entzündet, sollte operiert werden. Selbstverständlich kann der Eingriff auch aus kosmetischen Gründen erfolgen. Oft wird es auch schwierig, geeignete modische Schuhe zu finden.

Welche Methode wird beim Eingriff angewandt?

Die Hallux-valgus-Operation gibt es nicht. Die Methode muss individuell je nach Grad der Fehlstellung festgelegt werden. Meist wird eine knöcherne Korrektur der Achse durchgeführt.

Was bleibt ausser den Narben zurück?

Mögliche Folgen sind Wetterfühligkeit im operierten Gelenk sowie Schwellungen. Eine versteifte Zehe ist dank den modernen Operationsmethoden als Komplikation sehr selten.

Was muss nach der Operation beachtet werden? Wie lange dauert die Auszeit?

Meistens wird ein spezieller Verbandsschuh verordnet, der die operierte Zehe schützt und den Fuss sofort belastbar macht. Dieser Schuh ist nicht besonders elegant, entlastet aber den Vorfuss. Die Auszeit ist abhängig vom Beruf: ein bis zwei Wochen bei sitzender Tätigkeit und sechs bis acht Wochen zum Beispiel für Service-Angestellte in der Gastronomie oder bei ähnlichen Tätigkeiten, bei denen man meist geht oder steht. Eine Physiotherapie braucht es in der Regel nicht.

Wie kann man einem Hallux valgus vorbeugen?

Zum Training der Fussmuskeln so oft wie möglich barfuss gehen, zur Stärkung Gymnastik machen und bei Fehlstellungen wie zum Beispiel einem Spreizfuss Einlagen benutzen. Highheels sollten Frauen idealerweise nur zu besonderen Anlässen tragen und für den Alltag breite und flache Schuhe vorziehen.

ADIEU HIGHHEELS?

INTERVIEW VERENA THURNER
 FOTO MATTHIAS WILLI

WIR LIEBEN HIGHHEELS HEISS – UNSERE FÜSSE TUNS LEIDER NICHT. DIE UNSCHÖNE AUSBUCHTUNG DER GROSSEZEHE, **HALLUX VALGUS**, WIRD DURCH SPITZE SCHUHE UND HOHE ABSÄTZE BEGÜNSTIGT.

Schweizer Illustrierte Style: Ist Hallux valgus eine reine Frauensache?

Dr. Carmen Grosse: Nicht ausschliesslich, aber bei Frauen kommt die Deformation viel häufiger vor. Männer tragen meist breite Schuhe, die den Vorfuss nicht einengen.

Sind unsere geliebten Highheels tatsächlich die Ursache für deformierte Grosszehen?

Spitze, hohe Schuhe können Auslöser sein. Ursache ist aber häufig eine vererbte Bänder- und Bindegewebschwäche. Das führt zu Spreiz- und Senkfüssen, was bei entsprechenden Schuhen einen Hallux valgus begünstigt.

Ein Hallux ist ja nicht nur ein optisches Problem; wann muss operiert werden?

Sobald das Abweichen der Grosszehe Schmerzen bereitet oder sich Druckstellen

160

DRUGSTORE

HOMÖOPATHISCHE TABLETTEN
 SORGEN AUF NATÜRLICHE
 UND SANFTE ART FÜR EINE REINE,
 KLARE HAUT.

Hormonschwankungen können unreine Haut verursachen. Und das nicht nur im Teenager-Alter. Homöopathische Tabletten lassen Pickel abheilen und verhindern das «Aufblühen» neuer Bibeli. Wie? Indem sie die Selbstheilungskräfte anregen. Exsepta, Fr. 18.10. In Apotheken und Drogerien.