

Hallux valgus/ Knobbelteen

Probleem

- Bij een hallux valgus wordt de grote teen scheef getrokken door een disbalans in de teenspieren. Hierdoor ontstaat er meer ruimte tussen de botstukken, ons lichaam reageert hierop door extra bot aan te maken: de 'knobbel'.
- Een hallux valgus ontstaat door:
verkeerd schoeisel, afwijkende voetfunctie, doorgezakte voeten of omdat het voorkomt in de familie.
- Klachten ontstaan meestal door overmatige druk in de schoen, de knobbel kan dan dik, rood en/of warm worden.
- Klachten kunnen ook voornamelijk *in* het gewricht aanwezig tijdens lopen of juist in rust.



Therapie

- De teen recht maken is niet mogelijk, dit kan alleen operatief. Wel kan uw podotherapeut uw pijnklachten verminderen:
 - Een podotherapeutische zool kan de voetstand corrigeren en hierdoor het proces van de scheefstand afremmen en pijn *in* het gewricht te verminderen.
 - Een viltaanpassing in de schoen geeft minder druk en pijn op de knobbel ontstaat.

Tips & Trucs

- De schoen moet ruim genoeg zijn bij de grote teen, ook mogen er geen naadjes/ stiksels rond de knobbel aanwezig zijn.
- Er zijn confectieschoenen verkrijgbaar met een extra soepel materiaal ter hoogte van de knobbel, of de schoen kan in de schoenwinkel worden uitgewijd op de plaats van de knobbel.
- De spier kan worden opgerekt door om beide grote tenen een postelastiek te plaatsen en de voeten plat op de grond uit elkaar te trekken. Hierdoor ontstaat vertraging van het proces.
- Bij veterschoenen kan een andere vetersteektechniek er ook voor zorgen dat er minder druk op de knobbel ontstaat.



PODOTHERAPIE
INKA

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I www.podotherapie-inka.nl

