

Hallux valgus/ Knobbelteen

Probleem

- Bij een hallux valgus wordt de grote teen scheef getrokken door een disbalans in de teenspieren. Er ontstaat meer ruimte tussen de botstukken, ons lichaam reageert hierop door het aanmaken van extra bot: de 'knobbel'.
- Veel voorkomende oorzaken: verkeerd schoeisel, afwijkende voetfunctie, doorgezakte voeten of familiair.
- Klachten ontstaan vaak *op* de knobbel, door overmatige druk in de schoen. De knobbel wordt dan dik, rood en/of warm.
- Klachten kunnen ook voornamelijk *in* het gewricht aanwezig zijn, tijdens lopen of juist in rust na lang lopen.
- Meestal verergert de scheefstand na verloop van tijd.



Therapie

- Een podotherapeutische zool kan uw voetstand corrigeren, verergering van scheefstand tegengaan en pijn *in* het gewricht te verminderen. Een viltaanpassing in de schoen of een andere manier van veteren, vermindert druk en pijn *op* de knobbel.
- Een podotherapeut kan de teen niet recht maken.

Tips & Trucs

U kunt zelf veel doen om klachten te voorkomen:

- De knobbel moet voldoende ruimte hebben in de schoen, ook mogen er geen naadjes/ stiksels rond de knobbel aanwezig zijn.
- Er zijn confectieschoenen verkrijgbaar met extra soepel materiaal ter hoogte van de knobbel (x-sensible, varomed) of een schoen kan op die plaats worden opgerekt.
- Bij pijn *in* het gewricht kan een stugge loopzool prettig zijn.
- Bent u zelf erg gemotiveerd? Er bestaat een online training die u stap voor stap leert hoe u uw voetspieren versterkt en uw teen soepeler en rechter kunt trainen. Dit gaat echter niet vanzelf, 3x per week 30 minuten oefenen is noodzakelijk.
- Meer info? Vraag uw podotherapeut of bezoek onze website!