



# FIT UND XUND #40

## HALLUX VALGUS

Der im Volksmund so genannte «Hallux» ist auf Deutsch übersetzt die grosse Zehe. Die medizinisch korrekte Bezeichnung «Hallux valgus» hingegen bedeutet, dass die grosse Zehe zur Seite zeigt. Dadurch gibt es einen Knick im Grosszehengrundgelenk, eine potentielle Druckstelle im Schuh. Der Vorfuss wird breiter. Mit zunehmender Neigung zur Seite wird die zweite Zehe nach oben gedrückt und flacht das Vorfussgewölbe ab. Auch hier können Beschwerden entstehen.

Im Allgemeinen wird eine Operation erst nötig, wenn die Schmerzen zu stark werden. Zum Glück gibt es auch die Möglichkeit mit Übungen die Stellung der grossen Zehe positiv zu beeinflussen.

Der Hallux valgus geht häufig mit einer veränderten Fuss- und Beinachse einher. Dabei kippen der Fuss und das Knie nach innen und drücken so

die Grosszehe zusätzlich zur Seite. Somit ist die korrekte Fuss- und Beinachse eine wichtige Grundlage sowohl in der Prophylaxe, wie auch in der Nachbehandlung nach einer allfälligen Operation.

Zusätzlich gibt es einen Muskel, der die grosse Zehe zur Mitte zieht. Mit der Kräftigung dieses Muskels kann die Grosszehe einfacher in ihrer Mittelposition bleiben. Zu Beginn kann es schwierig sein, diesen Muskel zu aktivieren. In diesem Fall kann es sein, dass sie am Anfang mit den Fingern mithelfen müssen. Im fortgeschrittenen Stadium ist die Bewegung der Grosszehe zur Mitte jedoch auch passiv eingeschränkt und erschwert so die Ausführung. Es ist möglich, dass sie zu Beginn einen Krampf auf der Innenseite des Fusses bekommen, wenn der Muskel endlich begreift, dass er arbeiten soll.

## AUSGANGSSTELLUNG

- » Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie die Füsse hüftbreit hin. Achten Sie dabei darauf, dass die Knie sich oberhalb der Füsse befinden und weder nach innen, noch nach aussen gekippt sind. Das gleiche gilt für die Füsse. Kippen Sie dazu die Füsse leicht nach innen und aussen und lassen Sie sie in der Mitte stehen.

# 1



## ÜBUNG

- » Bewegen Sie nun die Grosszehe nach innen und wieder zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

# 2

