

# Hallux abducto valgus

(scheefstand grote teen)



Bij een hallux abducto valgus, of een hallux valgus, is sprake van een scheefstand van de grote teen. Een scheefstand van de grote teen gaat vaak gepaard met een knobbel aan de binnenzijde van het grote teen gewricht. De overige tenen worden vaak weggedrukt. De afwijking zien we vaker bij vrouwen dan bij mannen.

## Klachten

Soms ontstaat een pijnlijke knobbel door het 'uitstekende' gewricht. Deze plek kan rood/warm worden door een slijmbeursontsteking bij het grote teen-gewricht. Afwijking van de voet kan pijnlijk zijn. Aan het einde van een actieve dag kan het gewricht op gaan spelen. De pijn kan uitstralen naar de grote teen. Doordat de kleine tenen in de verdrukking komen kunnen ze een afwijkende, kromme stand aannemen. Hierdoor kan eelt ontstaan of drukplekken op de tenen of onder de bal van de voet.

## Oorzaken

- Erfelijkheid
- Reuma
- Hypermobiliteit
- Afwijkende voetstand, bijvoorbeeld het naar binnen kantelen van een voet/enkel
- Smal en/of strak schoeisel

## Behandeling

De scheefstand van de grote teen wordt in de meeste gevallen steeds erger en zal niet meer overgaan. De orthopeed kan zo nodig opereren. Een operatie is niet altijd nodig om de pijn te verlichten.

Schoeisel speelt een belangrijke rol in de behandeling van de (pijn)klachten die kunnen worden veroorzaakt door een hallux (abducto) valgus. Zorg dat er geen knelling of wrijving in de schoen kan ontstaan.

Wanneer er sprake is van een afwijkende voetstand of looppatroon kan de podotherapeut zolen maken om de voetstand te corrigeren. Bovendien zorgen de zolen voor een drukverdeling onder de voeten. Het grote teengewricht wordt hierdoor ontlast. De scheefstand wordt geremd en pijnklachten kunnen afnemen. Ook een orthese (teenstukje) of vilttherapie kunnen mogelijk uitkomst bieden als (voorlopige) therapie.

