**FACT SHEET**

**Hallux valgus**

Der Hallux valgus – im Volksmund auch Schief- oder Ballenzeh genannt – zählt zu den häufigsten, zum Teil sehr schmerzhaften Verformungen im Bereich des Fußskeletts. Aufgrund der Fehlstellung werden in Deutschland jährlich 70.000 Operationen durchgeführt. Auch internationale Stars wie Victoria Beckham, Jennifer Lopez, Amal Clooney oder Herzogin Meghan haben oder hatten mit diesem Makel
zu kämpfen, der vornehmlich Frauen heimsucht. Der Ärztliche Leiter des Gelenkzentrums Berlin, Herr Dr. med. Masyar Rahmanzadeh, zählt zu den internationalen Koryphäen im Bereich der Vorfußchirurgie, insbesondere bei der Korrektur des Hallux valgus. Über 800 Vorfußeingriffe nimmt er im Jahr vor. Durch eine eigens entwickelte Titanplatte und eine spezielle Operationstechnik erfolgt die Korrektur im Gelenkzentrum Berlin beidseitig. Ein weiterer Vorteil des Eingriffs nach Dr. Rahmanzadeh: Bereits nach wenigen Tagen können die Füße ohne Gips, Gehhilfe oder Vorfußentlastungsschuhe belastet werden.

**Was ist ein Hallux valgus und wie erkenne ich ihn?**

Hallux ist die lateinische Bezeichnung für die Großzehe, als valgus wird eine Abweichung eines Knochens weg von der Körpermitte beschrieben. Im Falle des Hallux valgus neigt sich der große Zeh in Richtung Fußaußenrand. Das sogenannte Mittelfußköpfchen entzündet sich, schwillt an und drückt gegen den Schuh. Für gewöhnlich liegt auch eine Entzündung des Schleimbeutels vor. Die Fehlstellung führt zu Schmerzen sowie Gebehinderungen und schränkt somit die Lebensqualität der Betroffenen, meist weiblichen Personen ein. Weitere gängige Bezeichnungen für den Hallux valgus sind Ballenzeh, Schiefzehe, Frostballen und Ballengroßzehe.

**Hallux valgus – Ursachen und Behandlung**

In den meisten Fällen liegt dem Hallux valgus eine genetische Veranlagung vor. Neigen Personen zudem zu einem schlaffen Bindegewebe, ist das Risiko einer Fehlstellung des Vorderfußes sehr hoch. Auch das Tragen des falschen Schuhwerks hat einen Einfluss darauf, ob es zu einer Verformung des Zehs kommt. Insbesondere zu enge und spitz zulaufende Schuhe können zu einem Hallux valgus führen.

Betroffenen Personen steht ein breites Spektrum an konservativen Behandlungsoptionen bereit, welches die Verformung allerdings nicht korrigieren kann. Hierzu zählen orthopädische Schuhe, Schienen und Schuhzurichtungen an Absatz, Sohle und/oder Schaft. Auch Zehengymnastik oder eine Fußschule im Rahmen einer Physiotherapie kann ein wichtiger Bestandsteil der Therapie sein.

Handelt es sich um eine sehr ausgeprägte Schiefstellung, die mit starken Schmerzen und zum Teil mit einer Arthrose verbunden ist, sollte über einen operativen Eingrifft nachgedacht werden. Mittlerweile gibt es über 150 chirurgische Verfahren, um den charakteristischen Knick des Hallux valgus zu behandeln. Dank der Operationstechnik nach Dr. Rahmanzadeh können beide Füße in einer Sitzung operiert und in der Regel nach drei Tagen belastet werden.

*Worte: 404*