

## Die Nachbehandlung

### Woche 0-1:

Direkt nach der Operation wird der Fuß in einem Spezialschuh ruhiggestellt, der eine Teilbelastung auf der Ferse erlaubt. Die Großzehe wird mit einem Pflasterverband oder Tape in korrigierter Stellung fixiert. Schwellung und Schmerzen werden durch Hochlagerung, Kühlung, Lymphdrainage und vorsichtige Mobilisation behandelt.

### Woche 2-4:

Die Belastung kann langsam gesteigert werden – weiterhin im Spezialschuh. Krankengymnastik unterstützt die Wiederherstellung der Beweglichkeit im Großzehengrundgelenk und trainiert die Fußmuskulatur. Pflaster- oder Tapeverbände stabilisieren die Korrektur.

### Woche 4-6:

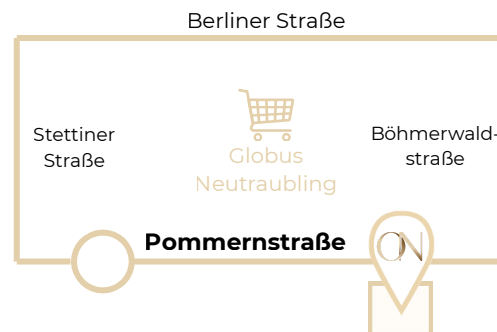
Kontrolluntersuchung beim Operateur mit Röntgen zur Überprüfung des Heilungsverlaufs und ggf. Anpassung des Schuhs oder Verbandes.

### Woche 6-8:

Der Spezialschuh kann meist abgelegt und auf bequeme, flache Schuhe gewechselt werden. Der gezielte Muskelaufbau und das Gangtraining werden intensiviert. Leichte sportliche Aktivitäten wie Radfahren sind wieder möglich.

### Weiterer Verlauf:

Nach etwa drei Monaten ist die volle Belastbarkeit des Vorfußes meist erreicht. Eine regelmäßige Fußgymnastik und das Tragen passender Schuhe helfen, das Ergebnis langfristig zu sichern und einem Rückfall vorzubeugen.



### Kontakt

Die Orthopäden Neutraubling  
Pommernstraße 11, 2. Stock  
93073 Neutraubling

09401-91748-0

info@ortho-neu.de

www.ortho-neu.de

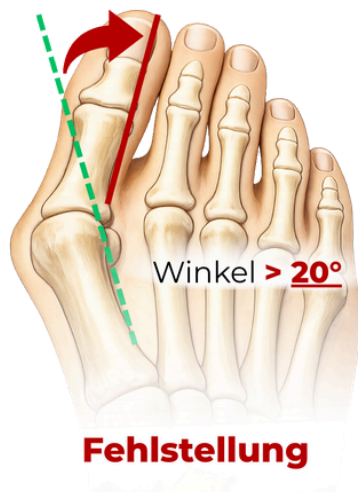


## Hallux valgus

Dr. med. Josef Harrer  
Dr. med. Christoph Schrafstetter  
Fachärzte für Orthopädie



DIE ORTHOPÄDEN  
NEUTRAUBLING



## Der Hallux valgus

Der Hallux valgus – oft Ballenzehe genannt – ist eine der häufigsten Fußfehlstellungen. Dabei weicht die Großzehe zu den kleineren Zehen ab, während sich am Ballen ein schmerzhaftes Überbein bildet. Das verursacht Druckstellen, Entzündungen und Schmerzen, besonders in engen Schuhen.

Häufige Ursachen sind Veranlagung, schwaches Bindegewebe oder ein Senk-Spreizfuß, begünstigt durch spitzes Schuhwerk. Durch die veränderte Zugrichtung der Sehnen entsteht ein Ungleichgewicht, das die Schiefstellung verstärkt.

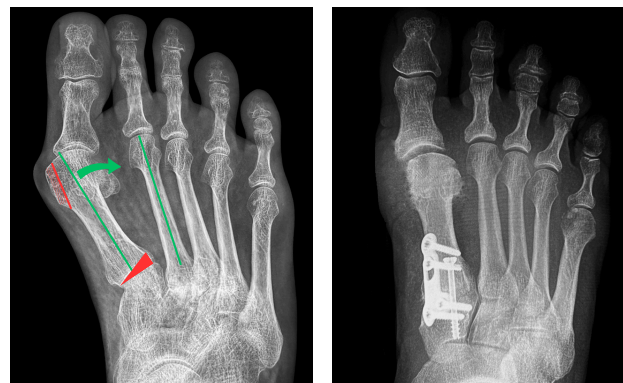
Typisch sind Schmerzen im Großzehengrundgelenk, Steifigkeit oder Beschwerden im Mittelfuß. Der Arzt stellt die Diagnose meist durch Untersuchung und Röntgen.

Was hilft: bequeme, breite Schuhe, Schienen, Schuheinlagen und Fußgymnastik. Bei anhaltenden Schmerzen kann eine Operation das Gelenk entlasten und das natürliche Abrollen wiederherstellen.

Ihre Füße tragen Sie durchs Leben. Ein Hallux valgus kann jeden Schritt schmerzen lassen – wir helfen Ihnen, wieder schmerzfrei und beweglich zu werden.



Leichte Fehlstellung



Schwere Fehlstellung

## Behandlungsmöglichkeiten

### Konservative Behandlung

Ziel der konservativen Therapie ist es, Schmerzen zu lindern und die Fehlstellung zu verlangsamen. Geeignet sind Einlagen, spezielle Schuhzurichtungen und gezielte Krankengymnastik zur Kräftigung der Fußmuskulatur. Ergänzend können Taping und Schienen helfen, die Großzehe sanft zu korrigieren und zu entlasten. Diese Maßnahmen verbessern das Abrollverhalten und können Operationen oft hinauszögern – heilen die Fehlstellung jedoch nicht vollständig.

### Operative Behandlung

Bleiben die Beschwerden trotz konservativer Behandlung bestehen, kann eine Operation erforderlich sein. Über hundert Verfahren stehen zur Verfügung; welches geeignet ist, entscheidet der Fußchirurg nach Analyse von Röntgenbild, Fehlstellung und Begleitbefunden. Je nach Umfang erfolgt der Eingriff ambulant oder stationär. Ziel ist die Wiederherstellung der natürlichen Zehenachse und einer schmerzfreien, stabilen Fußfunktion.