

Scheefstand grote teen en/of kleine teentjes

Bij een scheefstand van de grote teen (medisch: hallux valgus) "wijst" deze teen naar de buitenkant van de voet, waardoor aan de zijkant van de bal van de voet meestal een knobbel te zien is.



Oorzaak

Een scheefstand van de grote teen kan verschillende oorzaken hebben. De meest bekende oorzaken zijn:

- Te smalle schoenen
- Erfelijkheid
- Slijtage in het grote teengewricht
- Ouderdom

Een minder bekende oorzaak, maar van grote invloed is het doorzakken van de voet, de knik- of platvoet. Door het doorzakken van de voet kantelt het bot van de grote teen naar binnen toe, waardoor men meer over de zijkant van de voet gaat afwikkelen en zo de grote teen bij iedere pas naar buiten drukt.

Klachten

Door de scheefstand en vaker de steeds groter wordende knobbel, ontstaan verschillende klachten:

- Pijnlijke en rode zwelling, eventueel met drukplek of eeltvorming
- Ruimte gebrek in de schoenen
- Pijn/vermoeidheid tijdens lopen
- Pijnlijke drukplekken kleine tenen
- Ingegroeide nagels
- Moeilijk schoenen kunnen kopen
- Vaak als "niet mooi" ervaren

Podotherapeut

Afhankelijk van de klacht, de beweeglijkheid van de teengewrichten en de voetstand, kan de podotherapeut voor drukpuntontlating zorgen bij de tenen door middel van ortheses, siliconen teenstukjes die de stand van de tenen corrigeren of ervoor zorgen dat de stand niet verergert. Omdat het doorzakken van de voet van grote invloed is, zullen er meestal ook podotherapeutische zolen gemaakt worden, om zo het pijnlijke teengewricht weer beter te laten bewegen.

De reeds aanwezige knobbel kan, afhankelijk van de klacht, operatief gecorrigeerd worden door een orthopedisch chirurg. Wij adviseren om na de operatie, altijd eventuele bestaande zolen te laten controleren of aan te laten meten om zo te voorkomen dat men de knobbel weer terug krijgt.