

Hallux valgus

Orthopedie



Beter voor elkaar

Vergroeiing van de grote teen (Hallux valgus)

Als u te krappe schoenen draagt, loopt u de kans op een pijnlijke bult bij de grote teen. Er kan dan sprake zijn van een vergroeiing van de grote teen. In deze folder leest u over de mogelijkheden van behandeling en hoe u deze aandoening (ziekte) aan uw voet kunt voorkomen.

Wat is een vergroeiing van de grote teen?

Als het bot dat de grote teen en de voet met elkaar verbindt een grote bult heeft, kunt u een vergroeiing van de grote teen (hallux valgus) hebben. Door de scheefstand van de grote teen steekt het kopje van het eerste middenvoetsbeentje steeds meer uit: dit wordt dan een opgezette, pijnlijke bult. De huid die er over heen zit, kan rood en gevoelig worden. Het dragen van schoenen is altijd pijnlijk.

Hoe groter de bult wordt, des te pijnlijker is het lopen. De grote teen buigt naar de tweede teen toe, of kan er zelfs onder komen te staan. De huid onder uw voet kan dikker en pijnlijker worden. De druk van de grote teen kan de tweede teen van zijn plaats duwen. Soms kan hij de derde teen zelfs overlappen. Bij een vergroeiing in een vergevorderd stadium ziet de voet er misvormd uit. Als de vergroeiing van de grote teen te ernstig wordt, kunnen problemen bij het lopen optreden. De pijn kan chronisch worden en gewrichtsontsteking kan het gevolg zijn.

Wat zijn de oorzaken?

Meer dan de helft van de vrouwen in Nederland heeft een vergroeiing van de grote teen. Deze vergroeiing is normaal gesproken te wijten aan het dragen van nauwe, te krappe schoenen en hoge hakken. Soms is een erfelijke belasting de oorzaak.

Hoe kunt u een vergroeiing van de grote teen voorkomen?

Om de kans op een vergroeiing van de grote teen te verkleinen, moet u passende schoenen dragen. Neem schoenen met een ruime instap, brede tenen en zachte zolen. Vermijd schoenen die klein, nauw en puntig zijn, of hakken hebben die hoger dan vier centimeter zijn. Als u al een hallux valgus heeft, kunt u het beste schoenen met voldoende ruimte dragen. Dat voorkomt druk en zal de ergste pijn verlichten. U kunt ook schoenen professioneel laten oprekken of beschermende kussentjes gebruiken.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Als u al een vergroeiing van de grote teen heeft, draag dan ruime schoenen. Dit verlicht de ergste pijn. U kunt uw schoenen laten oprekken. U kunt ook beschermende kussentjes gebruiken om de pijn in dit gebied te verzachten.

Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Een vergroeiing van de grote teen wordt in veel gevallen operatief behandeld. Tijdens een operatie worden de positie van bot, pezen en spieren veranderd, zodat de grote teen weer goed staat. De orthopedische chirurg heeft verschillende technieken om de pijn te verlichten. Een operatie vindt veelal in dagbehandeling plaats. Een langdurige herstelperiode is normaal: er is vaak sprake van zwelling en stijfheid. Ook bij jongeren kan een vergroeiing van de teen ontstaan. Een operatie aan de teen bij een jong volwassene is niet aan te raden: de kans is groot dat het probleem na een operatie weer terugkomt. Vooral als deze nog niet helemaal uitgegroeid is. Grotere of ruimere schoenen zijn in de meeste gevallen de beste oplossing om de pijn te verlichten.

Vergroeiing van de kleine teen

Als u een bult bij uw kleine teen heeft, kan dat een kleermakersknobbel zijn. Deze aandoening (ziekte) verwijst naar de 'kleermakerszit'. Een pijnlijke, gezwollen bult aan de kleine teen lijkt veel op de vergroeiing van de grote teen. Te nauwe schoenen zijn in dit geval ook vaak de oorzaak. Draag schoenen die u goed passen: met een zachte bovenkant en met ruimte voor uw tenen. Als de pijn aanhoudt of een ernstige misvorming optreedt, kan een operatie noodzakelijk zijn.

Nabehandeling van een voetoperatie

De eerste dagen na de operatie moet u de voet zo veel mogelijk hoog te houden om zwelling te voorkomen. Zwelling veroorzaakt pijn. U kunt hiervoor paracetamol 500 mg innemen, 4 keer per dag 2 tabletten. U moet contact opnemen met uw behandelend specialist als er ondanks deze maatregelen sprake is van toenemende pijnklachten, of wanneer er sprake is van temperatuursverhoging.

Het gipsverband

Na de operatie krijgt u een drukverband met een Darcoschoen of een gipsschoen. Beiden zijn belastbaar, dat wil zeggen dat u er op kunt lopen. Het gips mag niet nat worden. U kunt douchen mits de voet goed beschermd is.

Er zijn speciale hoezen in de handel met een rubber band. Deze zijn verkrijgbaar bij de apotheek. U kunt het verband ook beschermen door middel van een vuilniszak. Het is dan belangrijk dat de voet goed hoog gehouden wordt zodat het water er niet in kan lopen. Wanneer er per ongeluk toch water bij het gips komt kun u proberen dit droog te föhnen. Het is belangrijk dat u de enkel goed beweegt. De enkel is met opzet vrijgelaten van verband zodat deze niet stijf wordt. Verder is het bewegen van de voet heel goed om trombose te voorkomen. De eerste twee weken na de operatie moet de voet zoveel mogelijk hoog gehouden worden.

Fysiotherapie

Leg het been omhoog op een kussen al u veel pijn in het been heeft. Loop alleen kleine stukjes in en om het huis, loop geen verre afstanden. Zorg ervoor dat u uw voet afwikkelt tijdens het lopen, neem niet te grote passen.

Thuiszorg

U moet er rekening mee houden dat u sommige huishoudelijke werkzaamheden tijdelijk niet kunt uitvoeren. Wanneer u geen hulp heeft thuis, kunt u huishoudelijk hulp aanvragen bij de gemeente waar u woont.

Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, stelt u deze dan alstublieft aan de arts of verpleegkundige.

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.