

## Was ist ein Hallux valgus (Ballenzeh)?



Beim Hallux valgus handelt es sich um die Schiefstellung der Großzehe. Die Sehnen zu den Zehen laufen nicht mehr über das Gelenk, damit werden die Zehen in eine schiefe Stellung gezogen, die äußere Gelenkkapsel des Großzehengrundgelenks schrumpft. Immer verbunden mit einem Hallux valgus ist der sog. Spreizfuß, bei dem die Mittelfußknochen fächerförmig auseinanderweichen.

### Wie verbreitet ist die Diagnose „Hallux valgus“?

Schätzungen zufolge sind alleine in Deutschland rd. 10 Mio. Menschen – zu 80 % Frauen – in unterschiedlichem Ausmaß betroffen.

### Wie kommt es zur Bildung eines Hallux valgus?

Die Ursachen sind vielfältig. Eine Rolle spielen Schuhe, die im Vorfußbereich zu eng und zu spitz sind. Der Fuß wird auf der schiefen Ebene in „die Enge getrieben“ und verformt sich sukzessive. Erbliche Faktoren können eine weitere Rolle spielen, wie auch andere Fehlstellungen im Bewegungsapparat, sowie Arthrosen.

### Was tun bei Hallux valgus?

Ein unbehandelter Hallux valgus schränkt nicht nur die Beweglichkeit und damit auch die Lebensqualität ein. Fußgymnastik hilft den Fuß zu stärken, eine individuelle Einlagenversorgung unterstützt das Mittelfußgewölbe und erleichtert das Abrollen, Zehenspreizer und Ballenschutz erleichtern das Gehen. Diese Maßnahmen bringen Erleichterung. Eine Operation sollte immer dann gewählt werden, wenn der Hallux valgus zu weit fortgeschritten ist und eine konservative Korrektur nicht mehr möglich ist. Eine konservative Therapie sollte deshalb so früh wie möglich begonnen werden, um den Großzeh wieder in seine ursprüngliche Form zu bringen.

### Welche konservative Korrekturmöglichkeit gibt es?

Die Methode der Wahl ist eine Korrekturorthese mit Gelenk (**HALLUFIX® Hallux Schiene**). Im Gegensatz zu den starren Schienen, ermöglicht das Gelenk eine uneingeschränkte Bewegung am Tag und in der Nacht. Ein leichter bis mittlerer Hallux valgus kann hiermit korrigiert werden, in dem die geschrumpften Weichteile (Kapsel) des Großzehengrundgelenks aufgedehnt werden.

### Bewegung, die ohne Einschränkungen korrigiert:

#### Am Tag ...

Nach Eingewöhnung, tagsüber einige Stunden getragen, wird die Korrekturwirkung unter Belastung, verstärkt.

### Kann die Schiene in Schuhen getragen werden?

Selbstverständlich – wenn es die richtigen Schuhe sind! Eine wirksame Korrektur ist nur dann möglich, wenn der Großzeh in die 0-Grad-Stellung korrigiert werden kann. Sind die Schuhe zu eng – speziell im Vorfußbereich – ist das Tragen der Gelenkschiene im Schuh wirkungslos. Auf der sicheren Seite ist man beim Tragen im häuslichen Umfeld in Socken oder Schuhen mit weitem Vorfußbereich (z. B. Crocs).

### ... und in der Nacht

Ist auch der Korrektoreffekt der **HALLUFIX® Hallux valgus Schiene** unter Belastung effektiver, ziehen es doch viele Anwender vor, im Schlaf dem schmerzhaften Ballenzeh den Kampf anzusagen.

### Wichtig für einen guten Schlaf ist Bewegung!

Die nächtliche Bewegung ist ein eingebauter Schutzmechanismus des Körpers, um Druckstellen zu vermeiden und das Blut gleichmäßig im Körper zu verteilen. Bis zu 20 Drehungen pro Nacht sind normal, damit das Herz-Kreislauf-System eine optimale Blutzufuhr gewährleisten kann.

Es sind in erster Linie die Beine und Füße, die nachts aktiv sind, ohne dass der Schläfer die Aktivitäten seiner Extremitäten bewusst wahrnimmt. Werden jedoch die Extremitäten in ihrer Bewegung eingeschränkt, wie bei einer starren Nachtschiene, wird der normale Schlafrhythmus gestört. Durch den permanenten Druck auf die unbewegliche Großzehe wird das Blut in umliegendes Gewebe verteilt. Dies hat Sauerstoffmangel im nicht durchbluteten Gewebe zur Folge. Durch dauerhaften Druck und Anspannung verkrampfen die Muskeln. Daraus entwickeln sich krankhafte Veränderungen im Gewebe, die zu Gliederschmerzen führen. Orthopäden empfehlen in dieser Situation viel Bewegung. Dieser Empfehlung Rechnung zu tragen, bedeutet konsequenterweise ein klares Ja zum Tragen einer **HALLUFIX® Hallux valgus Korrekturschiene** während der Nacht.

## HALLUFIX® Hallux valgus Schiene

### Anwendungsgebiet:

Hallux valgus (Ballenzehen)

### Rezeptierfähigkeit:

Die **HALLUFIX® Hallux valgus Schiene** kann vom Arzt verordnet werden. HMV-Nr. 23.01.01.1001



### Wirkungsweise:

Die **HALLUFIX® Hallux valgus Schiene** bringt den Fuß wieder in seine natürliche Form, schützt und entlastet den schmerzenden Ballen. Durch die am Großzeh anliegende Schiene werden die geschrumpften Weichteile (Kapsel) des Großzehengrundgelenks aufgedehnt und die fortschreitende Fehlstellung des Gelenks korrigiert. Über das System von Schiene, Mittelfuß- und Zehen-Bandage wird der Fuß stabilisiert und die Fehlbelastung korrigiert. Mit Hilfe dieser Korrekturschiene kann der durch Hallux valgus deformierte Fuß so wieder die natürliche Abrollbewegung schmerzfrei ausführen. Das Fußquergewölbe wird aufgerichtet. Der Spreizfuß wird wirkungsvoll gestützt. Die Fußbeweglichkeit bleibt voll erhalten.

### Gegenanzeigen:

Überempfindlichkeiten und/oder allergische Reaktionen sind bei sachgemäßem Gebrauch nicht bekannt. Bei folgenden Krankheitsbildern sprechen Sie vor dem Einsatz mit Ihrem Arzt: Hauterkrankungen und -verletzungen, entzündliche Erscheinungen, Narben mit Anschwellung, Rötung und Überwärmung, Gicht, Rheuma, Drucküberempfindlichkeit, Grundgelenksarthritis, Diabetes, Lymphabflussstörungen.

### Nebenwirkungen:

Bei ordnungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen bekannt.

### Beratung:

Die qualifizierten Mitarbeiter des Fachhandels (Sanitätsfachgeschäfte, Orthopädie- und Orthopädieschuhgeschäfte) beraten Sie gerne zur richtigen Anwendung.

### Inhalt:

1 **HALLUFIX® Hallux valgus Schiene**, sowohl rechts als links tragbar

## HALLUFIX® Hammerzehenschlaufe

### Anwendungsgebiet:

Hammer- und Krallenzehe

### Wirkungsweise:

Die **HALLUFIX® Hammerzehenschlaufen** bringen die Hammerzehe wieder in ihre natürliche Form. Die Zehen werden sanft in eine gestreckte Position gebracht. Dadurch werden beim Gehen in Schuhen Druckstellen, Hühneraugen, Wundreiben und Hautirritationen an den Zehenoberseiten vermieden. Zum Anlegen der **HALLUFIX® Hammerzehenschlaufe** führen Sie Ihren betroffenen Zeh durch die Schlaufe, sodass das Velours nach außen zeigt. Fixieren Sie nun die **HALLUFIX® Hammerzehenschlaufe** am Velours Ihrer **HALLUFIX® Hallux valgus Schiene** an Ihrer Fußsohle.

### Inhalt:

2 Hammerzehenschlaufen

## HALLUFIX® softies Zehenspreizer

### Anwendungsgebiet:

Trennt eng anliegende und verlagerte Zehen, z. B. bei Hallux valgus (Ballenzehen).

### Wirkungsweise:

Die **HALLUFIX® softies Zehenspreizer** trennen z. B. die Großzehe vom 2. Zeh oder generell eng anliegende Zehen und vermeiden damit beim Gehen in Schuhen Druckstellen, Wundreiben und Hautirritationen. Das weiche Gel ist hautfreundlich und ermöglicht eine optimale Anpassung an die Zehenzwischenräume.

### Inhalt:

2 Zehenspreizer (Größe siehe Packungsangabe)

## HALLUFIX® softies Ballenschutz PLUS

### Anwendungsgebiet:

Hallux valgus (Ballenzehen)

### Wirkungsweise:

Der **HALLUFIX® softies Ballenschutz PLUS** schützt 2-fach. Der empfindliche Ballen wird optimal vor Reibung im Schuh geschützt. Gleichzeitig wird die Großzehe vom 2. Zeh getrennt. Die Kombination garantiert einen sicheren Halt. Druckstellen, Wundreiben und Hautirritationen werden vermieden. Das weiche Gel ist hautfreundlich und ermöglicht eine optimale Anpassung an den Fuß.

### Inhalt:

1 Ballenschutz mit Zehenspreizer (Universalgröße für den rechten und linken Fuß)

## HALLUFIX® softies Hammerzehen Polster

### Anwendungsgebiet:

Hammer- und Krallenzehe

### Wirkungsweise:

Der **HALLUFIX® softies Hammerzehen Polster** entlastet und schützt die Zehenkuppen bei Hammer- und Krallenzehe. Die Polster bringen die Zehen in eine gestreckte Position. Dadurch werden beim Gehen in Schuhen Druckstellen, Hühneraugen, Wundreiben und Hautirritationen an den Zehenoberseiten vermieden. Das weiche Gel ist hautfreundlich und ermöglicht eine optimale Anpassung an den Fuß.

### Inhalt:

2 Hammerzehen Polster (Größe siehe Packungsangabe)

## Generelle Hinweise zu den HALLUFIX® softies Produkten

### Material:

Das für medizinische Anwendungen eingesetzte TPE-Gel ist besonders für den Einsatz im orthopädischen Bereich geeignet. Flexibilität, optimale Rückstellkraft, rutschhemmend, stoßdämpfend und hygienisch, sind die Eigenschaften der **HALLUFIX® softies** Produkte.

### Pflege:

Einfache Reinigung mit Wasser und Seife.

### Gegenanzeigen:

- Wenden Sie die Produkte nicht auf ungeschützten Wunden oder Geschwüren an.
- Es sind keine allergischen Reaktionen bekannt. Sollte trotzdem eine allergische Reaktion auftreten, wenden Sie die Produkte nicht mehr an.

### Nebenwirkungen:

Bei ordnungsgemäßem Gebrauch sind keine Nebenwirkungen bekannt.

### Weiterführende Informationen

zum Thema Hallux valgus finden Sie auf [www.hallux-valgus-fakten.de](http://www.hallux-valgus-fakten.de).

### Welche Fußgymnastik bei Hallux valgus?

Die effektivsten Übungen finden Sie unter [www.hallux-valgus-fakten.de](http://www.hallux-valgus-fakten.de).



Hersteller:  
HALLUFIX AG  
Bavariafilmpfad 3  
82031 Grünwald  
Deutschland

Exklusivvertrieb:  
ORMED GmbH  
Merzhauser Straße 112  
79100 Freiburg  
Deutschland  
[www.DJOglobal.de](http://www.DJOglobal.de)