

Hallux rigidus (Großzehengrundgelenksarthrose)

Kleine Sorgen am großen Zeh

Beim Hallux rigidus zeigt sich eine Einschränkung der Beweglichkeit im Großzehengrundgelenk meist aufgrund einer Arthrose im Gelenk. Der Abrollvorgang des Fußes ist somit zunehmend eingeschränkt und schmerzhaft. Knöchernen Anbauten am Gelenk führen zusätzlich zu Druckstellen und Schwellungen. Die Einschränkung des Abrollvorganges im Fuß führt dann häufig auch zu Problemen im gesamten Bewegungsablauf. Die Ursachen sind hier auch vielfältig, wie z.B. angeborene oder erworbene Fehlstellungen, Überlastungen, Verletzungen oder rheumatische Erkrankungen.

Ursachen

Verletzungen und Überbelastung

Meist entsteht ein Hallux rigidus nach einer Verletzung oder Überbelastung des Gelenkes, wie extreme Laufsportarten oder Unfälle. Auch durch Operationen, bei Entzündungen, Rheuma oder Gicht kann das Gelenk geschädigt werden.

Das Ausmaß der Schädigung kann von leichten Knorpelschäden und knöchernen Anbauten mit leichter Bewegungseinschränkung bis zur vollständigen Zerstörung des Gelenkes mit vollständiger Einsteifung des Gelenkes reichen.

Konservative Therapie bei einem Hallux rigidus

Ziel der konservativen Therapie ist es die Beweglichkeit im Gelenk zu verbessern, die Entzündung zu reduzieren, das Fortschreiten der Arthrose zu bremsen und die Schmerzen zu lindern.

- Physiotherapie
- Einlagenversorgung/Schuhversorgung
- Hyaluroninjektion
- Akupunktur
- Neuraltherapie/Homöopathie
- Kinesiotaping

Sollte die Veränderung im Gelenk schon zu weit fortgeschritten sein, ist eine Operation anzuraten.

Wir beraten Sie zu diesen Themen gerne!

Operative Therapie eines Hallux rigidus

Hier werden je nach Stadium gelenkerhaltende Verfahren angewandt, die vor allem durch Abtragen der knöchernen Anbauten die Beweglichkeit im Gelenk wieder deutlich verbessern. Sollte das Gelenk sehr weit zerstört sein, kann auch eine Gelenkversteifung oder Gelenkprothese erforderlich sein.

Wir bieten Ihnen hier eine umfangreiche Diagnostik und beraten Sie dann transparent über die für Sie möglichen Therapieverfahren.

Operationsmethoden

Bei den Hallux rigidus Operationen unterscheidet man zwischen den gelenkerhaltenden, gelenkersetzen und gelenkversteifenden Operationsmethoden. Man kann nicht pauschal sagen, welche Operation wann die richtige ist. Das hängt von vielen individuellen Faktoren ab und wird mit Ihnen vorab ausführlich besprochen.

1. Gelenkerhaltende Verfahren - Cheilektomie

Bei einer Cheilektomie werden die knöchernen Anbauten, die die Bewegung einschränken entfernt. Das Gelenk ist danach wieder beweglicher. Es müssen keine Metallimplantate verwendet werden. Der Fuß ist schnell wieder belastbar. Da auch die Band- und Kapselstrukturen durch die knöcherne Einschränkung verkürzt sind, ist eine Beübung der Zehe nach der Operation dringend erforderlich. Hier leiten wir und die behandelnden Physiotherapeuten professionell an. Auch Sport ist nach dieser Operationsmethode wieder gut möglich.

2. **Gelenkersetzende Verfahren - Gelenk Teil-/Vollprothese**

Dieses Verfahren eignet sich für fortgeschrittene Arthrosen im Gelenk. Die Prothesen erhalten zwar die Beweglichkeit im Gelenk, sind aber eingeschränkt belastbar und lockern sich schneller.

3. **Gelenkversteifende Verfahren - Arthrodese - Versteifung des Großzehengrundgelenkes**

Bei dieser Operationsmethode wird der kaputte Knorpel und alle knöchernen Anbauten entfernt. Die Knochen werden dann in korrekter Stellung miteinander mit Schrauben oder einer Platte befestigt. Die Knochen wachsen so zusammen und es entsteht ein stabiler, schmerzfrei belastbarer 1. Zehenstrahl. Auch wenn sich eine Gelenkversteifung zunächst anhört, als würde hierdurch eine deutliche Einschränkung entstehen, wird ja kein gesundes, gut bewegliches, schmerzfreies Gelenk versteift! Durch die Gelenkversteifung ist weiterhin laufen in normalen Schuhen und auch Sport möglich.

Nachbehandlung nach der Hallux rigidus-Operation

Die optimale Nachbehandlung nach einer Hallux rigidus Operation ist für das langfristige Operationsergebnis sehr wichtig. Deshalb legen wir hierauf auch großen Wert und nehmen uns viel Zeit, unsere Patienten auch ausführlich zu schulen.

Zunächst ist eine Hochlagerung und kurzzeitige Kühlung des Fußes sowie leichte Bewegungsübungen wichtig um eine stärkere Schwellung zu vermeiden. Hier sollte man sich wirklich Zeit nehmen und Ruhe gönnen.

Nachbehandlung Cheilektomie:

Bei der Cheilektomie darf der Fuß in den ersten drei Wochen nur mit einem speziellen Verbandsschuh belastet werden. Die ersten Tage sind Unterarmgehstützen eine gute Hilfe.

Begleitend sollte frühzeitig auch mit der Physiotherapie, selbständigen Bewegungsübungen und evtl. Lymphdrainage begonnen werden.

Die Fäden werden in der Regel nach 2 Wochen entfernt. Wir benutzen selbstauflösende Fäden, um auch eine kosmetisch ansprechende Narbe zu erzielen, so dass nur die Knotenenden entfernt werden müssen.

Die ersten drei Wochen wird die Zehenkorrektur mit einem speziellen Verband unterstützt. Tagsüber wird der Zeh getapt. Hier werden Sie von unseren spezialisierten Mitarbeiterinnen angelernt.

Insgesamt sollte man für die Heilung 2-4 Wochen rechnen. Das ist aber je nach Person sehr unterschiedlich und auch vom Umfang der Operation abhängig.

Nachbehandlung Arthrodese Großzehengrundgelenk

Nach einer Arthrodese darf der Fuß in den ersten sechs Wochen nur mit einem speziellen Verbandsschuh und mit wenig Gewicht belastet werden.

Begleitend sollte frühzeitig auch mit der Physiotherapie und evtl. Lymphdrainage begonnen werden.

Die Fäden werden in der Regel nach 2 Wochen entfernt. Wir benutzen selbstauflösende Fäden, um auch eine kosmetisch ansprechende Narbe zu erzielen, so dass nur die Knotenenden entfernt werden müssen.

Insgesamt sollte man für die Heilung 6-8 Wochen rechnen. Das ist aber je nach Person sehr unterschiedlich und auch vom Umfang der Operation abhängig.

Sie wünschen eine Beratung?

Sie interessieren sich für weiterführende Informationen?

Sie wünschen eine persönliche Beratung oder einen Termin in unserer Praxis?

Wir freuen uns auf Sie.

[Kontakt](#)

[Online-Termin](#)

[+49 211 95954-860](tel:+4921195954860)