

Hallux valgus – wenn einer aus der Reihe tanzt!

3. Juni 2026



Der Hallux valgus ist die häufigste Fehlstellung des Fusses. Dabei weicht die Grosszehe nach aussen in Richtung der kleinen Zehen ab, während der erste Mittelfussknochen nach innen wandert. Am Fussinnenrand entsteht häufig ein schmerzhafter Ballen. Frauen sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Meist entwickelt sich die Fehlstellung langsam über viele Jahre und bleibt zunächst lange unbemerkt.

Die Ursachen für einen Hallux valgus sind meist vielfältig. Häufig besteht eine erbliche Veranlagung mit schwachem Bindegewebe. Begünstigend wirken enge Schuhe, hohe Absätze, Spreizfuss, Übergewicht und eine verminderte Stabilität der Fussmuskulatur. Auch rheumatische Erkrankungen oder dauerhafte Fehlbelastungen können eine Rolle spielen. Durch die Fehlstellung verändert sich die gesamte Statik des Vorfusses, und die Belastung verteilt sich ungünstig auf andere Bereiche des Fusses.

Zu Beginn fällt oft nur der Ballen an der Fussinnenseite auf. Später entstehen Druckstellen, Schwellungen und Schmerzen beim Gehen. Viele Betroffene berichten über Probleme in engen Schuhen und eine rasche Ermüdung des Fusses. Mit Fortschreiten der Fehlstellung kann die Grosszehe die zweite Zehe verdrängen oder sogar überkreuzen. Häufig treten zusätzlich Schmerzen unter dem Vorfuss auf.

Vielfältiges Beschwerdebild

Der Hallux valgus betrifft nicht nur die Grosszehe selbst. Durch die veränderte Belastung können weitere Beschwerden entstehen. Dazu gehören Schmerzen unter den Mittelfussköpfchen, sogenannte Metatarsalgien, Hammer- oder Krallenzehen durch Überdehnung der plantaren Platte sowie ein Morton-Neurom mit Brennen oder Taubheitsgefühl zwischen den Zehen. Auch Ermüdungsbrüche der Mittelfussknochen, Arthrosen der Lisfranc-Gelenke, Schleimbeutelentzündungen über dem Ballen, Druckstellen, Hühneraugen und eine Arthrose des Grosszehengrundgelenks können auftreten. Manche Patienten entwickeln zusätzlich Beschwerden an Knie, Hüfte oder Rücken, da sich das Gangbild verändert.

grundgelenks können auftreten. Manche Patienten entwickeln zusätzlich Beschwerden an Knie, Hüfte oder Rücken, da sich das Gangbild verändert.

Von der konservativen Behandlung bis zur Operation

Die Behandlung richtet sich nach den jeweiligen Beschwerden, nach Fehlstellung und Aktivitätsniveau. Nicht jede Fehlstellung muss operiert werden. Konservative Massnahmen umfassen breite, weiche Schuhe mit genügend Platz im Vorfuss, Spreizfuss-Einlagen, Physiotherapie und Kräftigungsübungen der Fussmuskulatur sowie Zehenspreizer oder Bandagen. Bei Schmerzen können entzündungshemmende Massnahmen hilfreich sein. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass sich ein Hallux valgus durch konservative Massnahmen meist nicht dauerhaft korrigieren lässt. Ziel der Behandlung sind vor allem die Schmerzlinderung und das Verlangsamen des Fortschreitens. Bei anhaltenden Schmerzen oder einer deutlichen Fehlstellung kann eine Operation sinnvoll sein. Deren Ziel ist die Wiederherstellung einer möglichst normalen Fussstatik und eine gleichmässige Belastung des Vorfusses.

Vorbeugend empfiehlt sich das Tragen von Schuhen mit ausreichend breiter Zehenbox. Hohe Absätze sollten nur gelegentlich getragen werden. Regelmässiges Training der Fussmuskulatur, Barfussgehen auf geeignetem Untergrund und die frühzeitige Behandlung eines Spreizfusses können helfen, Beschwerden vorzubeugen. Doch viele Patienten suchen erst spät Hilfe, obwohl frühe Massnahmen Schmerzen lindern und Folgeprobleme verhindern können. Denn eine rechtzeitige Abklärung verbessert oft die Lebensqualität.

Referent:

Dr. med. Martin Wonerow

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezialisierte Traumatologie, Sportmedizin sowie Spezielle Fuss- und Sprunggelenkchirurgie