

# Hallux Valgus, vergroeiing grote teen

Bij een hallux valgus is er sprake van een scheefgroei van de grote teen. In deze folder leest u over de mogelijkheden van behandeling en hoe u deze aandoening 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 soms een opgezette, pijnlijke bult. De huid die er over heen zit, kan rood en gevoelig worden. Het dragen van schoenen kan pijnlijk zijn. 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.

## Wat zijn de oorzaken?

Meer dan de helft van de vrouwen in Nederland heeft een scheefgroei van de grote teen. Deze vergroeiing is vaak te wijten aan het dragen van nauwe, te krappe schoenen en hoge hakken.

## 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.

## 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 kan vaak operatief worden 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 teen recht te krijgen. 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.

Operatief ingrijpen bij een adolescent is echter niet aan te raden: de kans is groot dat het probleem na een operatie weer terugkomt. Vooral als de adolescent 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 zogenaamde kleermakersknobbel zijn. Deze aandoening 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 een optie zijn.

## Heeft u nog vragen?

Als u nog vragen hebt, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Zie ook de pagina [Orthopedie op de website van Amsterdam UMC, locatie AMC](#).

Bij vragen en voor contact met andere patiënten kunt u contact opnemen met Patiëntenfederatie Nederland.

Telefoonnummer: 030 297 03 03

E-mail: [info@patientenfederatie.nl](mailto:info@patientenfederatie.nl), [contactformulier](#)

Website: [www.patientenfederatie.nl](http://www.patientenfederatie.nl)