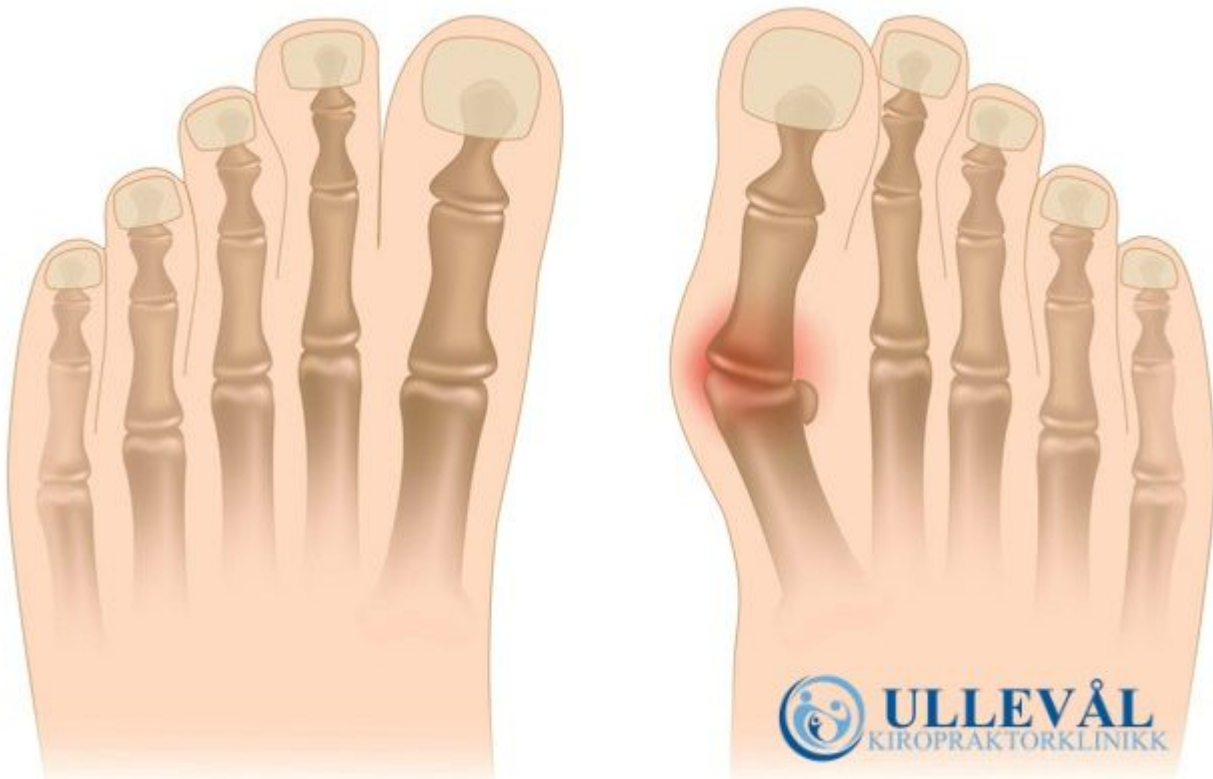


# Vanlige spørsmål om Hallux Valgus

Hallux valgus er en svært vanlig fotplage som typisk utvikler seg over flere år. Vi har forsøkt å gjøre det lett for deg ved å svare på noen av de vanligste spørsmålene vi får i klinikken.

## Hva er hallux valgus?

Hallux valgus er en tilstand der stortåen beveger seg i retning av lilletåen, slik at stortåen står i en feilstilling. Denne skjevstillingen kan utvikle seg over lang tid før det begynner å gi smerter eller nedsatt funksjon i leddet. (1)



## Hvem får hallux valgus?

Kvinner er mer utsatt enn menn til å utvikle denne fotplagen,

Økt alder er også en risiko for å utvikle hallux valgus. (2, 3)

- Økt kroppsvekt
- Plattfot
- Bruk av høyhælte sko
- Hammertær

## Er det mulig å få hallux valgus på begge føttene

Hallux valgus er typisk en plage som utvikler seg på begge føttene samtidig. Det behøver derimot ikke å gi like smerter på begge ben, og det trenger ikke nødvendigvis være den skjeveste av tærne som gir mest smerter. (4)

## Får jeg hallux valgus fordi jeg går feil

Ingen studier har kunnet vise med stor sannsynlighet at spesifikke gangemønstre har stor effekt på utviklingen av hallux valgus. Derfor anbefales alle å fortsette å gå som normalt så lenge dette ikke gir deg store smerter. (5)

## Trenger jeg røntgen eller MR?

Det er ikke nødvendig med bildeundersøkelse for å sette diagnosen hallux valgus. Videre bildeundersøkelser kan rekvireres av din lege eller kiropraktor ved mistanke om skade på ledd, ved forverring av plage, eller før en ortopedisk vurdering. Røntgen gir normalt sett rask og god informasjon på vinkel i ledd, og viser tegn på slitasje på ledd. MR vil gi mer informasjon om nærliggende bløtvev, men brukes mer primært ved mistanke om andre plager i foten.

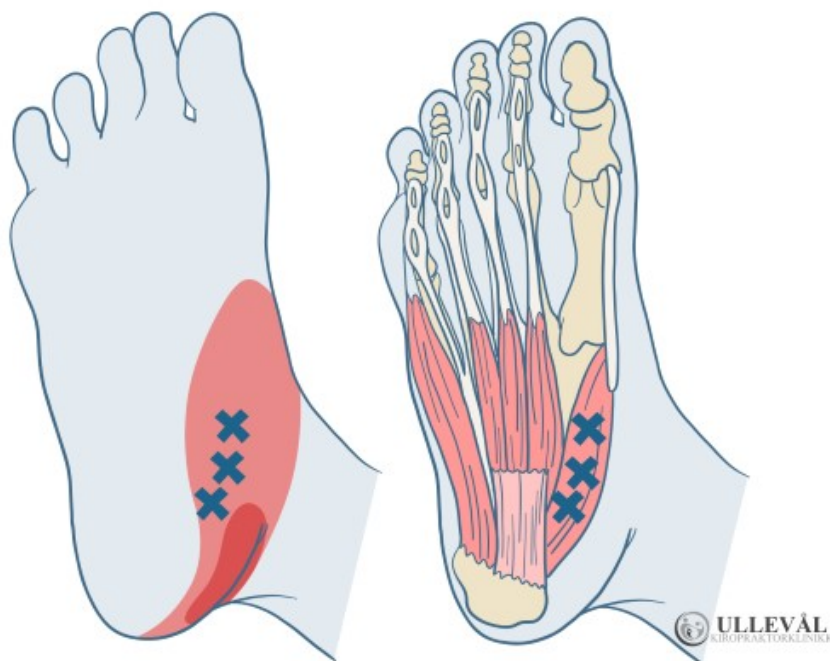
# Kan jeg bli helt kvitt hallux valgus?

Her er det viktig å skille på om årsaken til feilstillingen av stortåen er funksjonell eller strukturell. En funksjonell hallux valgus oppstår grunnet svakhet og stivhet i muskler og bløtvev rundt stortåen. En strukturell forandring kan ha en genetisk bakgrunn samtidig som det er et resultat av slitasjeforandringer i stortåens grunnledd.

Ved strukturelle forandringer er det vanskelig å reversere feilstillingen, derimot kan øvelser og behandling være med på å redusere smerter, og forebygge videre forverring av hallux valgus

## Kan Hallux valgus gi plager andre steder i foten:

Ja, hallux valgus er linket med økt risiko for å utvikle [smerter i forfot](#)- metatarsalgia, og hammertær. (6)



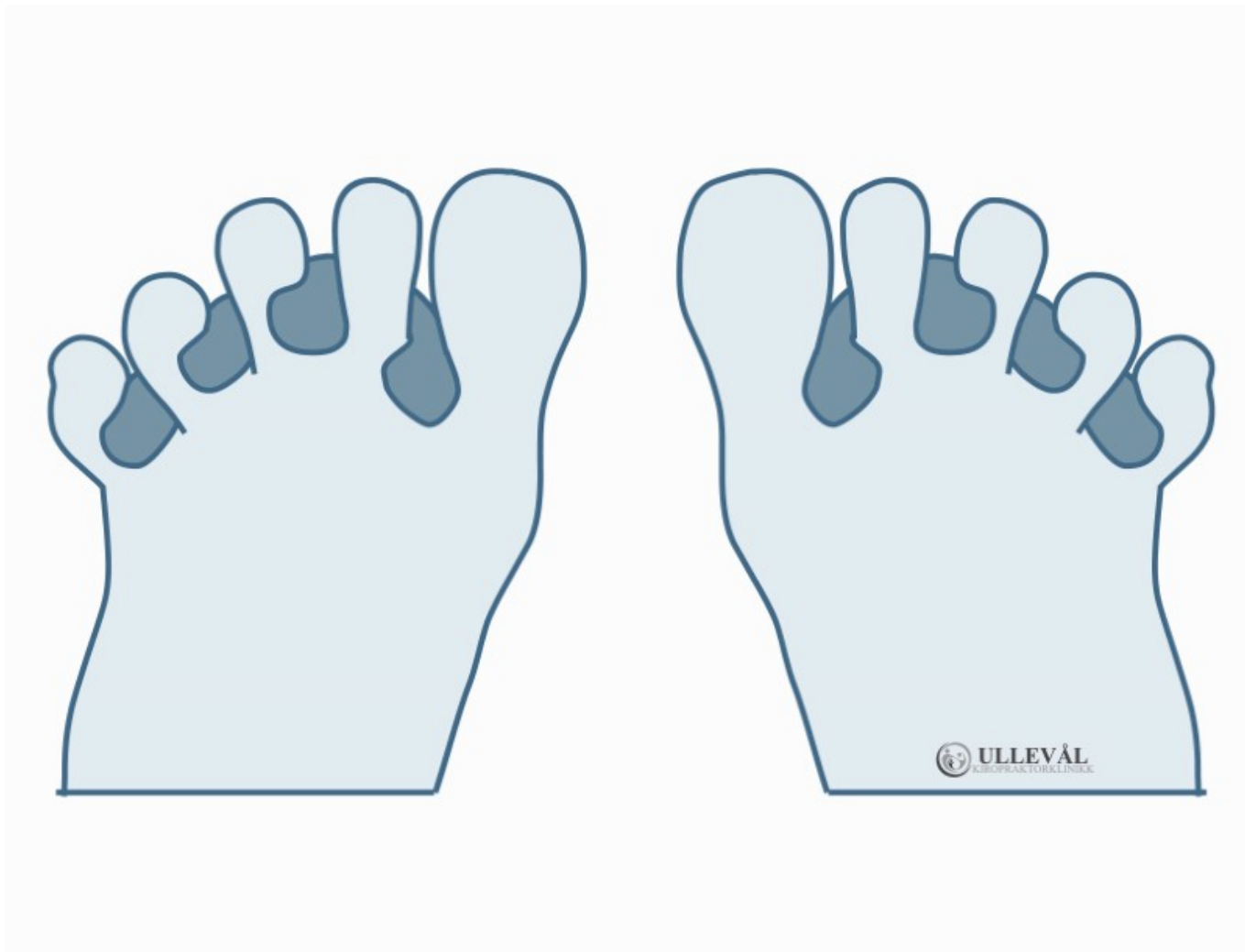
# Jeg har ikke smerter, men har skjev tå, hva bør jeg gjøre?

Det er ingen garanti for at du kommer til å utvikle smerte, men det kan være lurt å starte med øvelser for å holde foten sterk. Er du i tvil, ta kontakt med din lege eller kiropraktor for ytterligere veiledning.

[Tips til øvelser finner du her](#)

## Hvordan kan hallux valgus behandles uten operasjon?

Avhengig av hva som er årsaken til din hallux valgus, kan tiltak gjøres for å redusere stram og stiv muskulatur, styrke opp foten slik at den tåler økte belastninger. Ortopediske hjelpemidler som silikoninnlegg og innleggsåler kan hjelpe til med avlastning. (7)



## Kan en kiropraktor korrigere tåen min slik at den blir rett igjen?

En kiropraktor vil først ta din historie om plagen for så å gjøre en undersøkelse for å vurdere hva som er riktig vei videre for deg. En kiropraktor vil så gjøre en vurdering om du trenger:

- Øvelser
- Konservativ behandling av muskulatur og ledd
- Ortopediske hjelpemidler
- Videre henvisning til bildeundersøkelse
- Videre henvisning til spesialist

Da dette er et problem som typisk utvikler seg over lang tid, bør man forvente at det tar tid å bli bedre også.

# Er operasjon eneste måte å bli kvitt hallux valgus?

Det finnes flere forskjellige inngrep som kan gjøres for Hallux valgus, det er viktig at andre tiltak er forsøkt før et operativt inngrep forsøkes. Målet med inngrepet er å redusere vinkelen av stortåen utover, som kan gjøre det lettere å få tak i passende skotøy. De fleste opplever inngrepet som vellykket, men ca 10% er misfornøyde.

*Kirurgi kan være aktuelt når:*

- Det foreligger kronisk betennelse i grunnleddet, uten reduksjon av hevelse i hvile eller ved bruk av medisiner
- Store smerter som hemmer dagligdagse gjøremål
- Andre behandlingstiltak og øvelser ikke fører frem.
- Deformasjon av tåen, med økende grad av vinkling mot lilletåen.

# Jeg får vondt av å gå, bør jeg stoppe?

Total hvile er sjelden nødvendig mer enn ved akutte forverringer. Ved smerte under gange kan det være lurt å gjøre tiltak for å redusere belastningen på tåen, dette kan være f.eks innleggsåler, ortopediske hjelpemidler, medikamenter, eller behandling. På denne måten kan man fortsette å gå, som er positivt for å vedlikeholde både styrke og bevegelse i foten. (8)

# Er innleggsåler nødvendig?

Innleggsåler kan gi avlastning, og hjelpe til med å redusere vinkelen på stortåen under gange. Dette kan spesielt være aktuelt for deg med mye smerter under gange som trenger økt støtte utover behandling og øvelser. Det finnes forskjellige

typer innleggsåler, fra enklere varianter du får kjøpt på sko/sportsbutikk til mer avanserte som du får spesialtilpasset av ortoped eller kiropraktor. (7)

## Hvilke sko bør jeg velge?

Brede sko som ikke klemmer foten din inn mot midtlinjen, eller irriterer slimposen på yttersiden av grunnleddet til stortåen.

[Få flere tips til sko her.](#)



**Finn en kiropraktor som behandler fotplager nær deg**