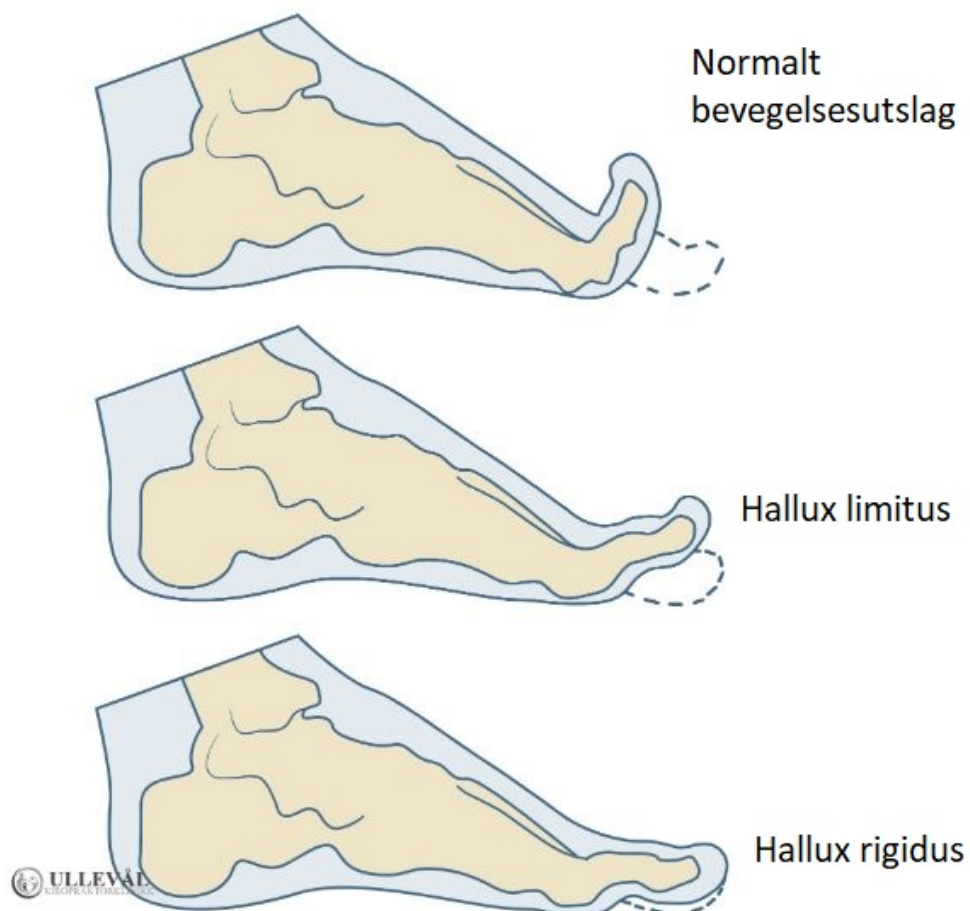


Stivhet i stortå - Hallux limitus og rigidus

Stortåleddet vårt er ett kraftig ledd som for hvert skritt vi går må tåle opp mot 120% av kroppsvekten din. Nedsatt bevegelighet i stortåens grunnledd kan føre til endret gangemønster, økt belastning på ledd og muskulatur, og i noen tilfeller føre til at det kan utvikles slitasjeforandringer i leddet. Hallux limitus og hallux rigidus er forskjellige årsaker til stivhet i stortåleddet. Dette gjelder spesielt i dorsalfleksjon - dvs at du har problemer med å bøye stortåen oppover. Etter [hallux valgus](#) er dette de vanligste plagene i stortåens grunnledd.



Det er viktig å skille på hallux limitus og hallux rigidus da

hallux rigidus er en degenerativ skade, dvs at stivheten er utviklet på grunn av slitasjeforandringer i ledd. Hallux limitus er definert som en funksjonell plage, grunnet stivhet og svakhet i muskulatur og bløtvev. Over tid kan disse funksjonelle stivhetene føre til slitasjeforandringer, og det er tilfeller der det er overlappende problemer med både funksjonelle og degenerative forandringer. (1)

Hallux Rigidus

Hallux rigidus er en degenerativ sykdom av stortåens grunnledd, og påvirker ca 2.5% av personer over 50 år. Det oppstår små benpåleiringer (osteofytter) på oversiden av leddet, og redusert rom mellom leddene som kan føre til sterk smerte og nedsatt leddbevegelighet. Dette fører ofte til endret gangelag da omkring 120% av kroppsvekten belastes gjennom stortåens grunnledd ved vanlig gange. Selv om hallux rigidus er vanligst hos eldre personer, kan det også oppstå etter repetitivt traume, som f.eks hos ballettdansere. (2,3)

Assosierte faktorer

- Hallux valgus
- Kvinne (2:1)
- Inflammatoriske og metabolske plager

Hallux Limitus

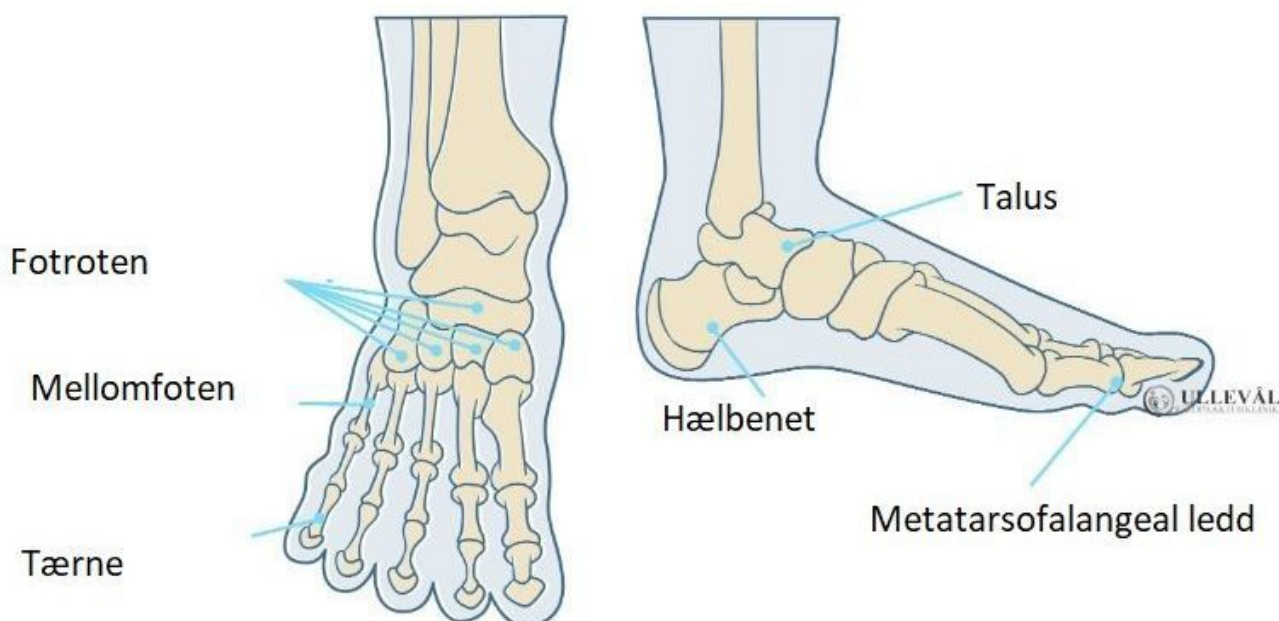
Der hallux rigidus er en degenerativ forandring av stortåens grunnledd, blir hallux limitus klassifisert som nedsatt bevegelighet av stortåens grunnledd uten degenerative forandringer. Det er ofte men ikke alltid smerter relatert til hallux limitus, men heller forandringer i gangemønster pga dysfunksjon i stortåleddet. (4)

Ofte er den nedsatte bevegeligheten vi ser hos pasienter med hallux limitus på grunn av stivhet i leggmuskulatur, og

plantar fascia senen under foten. Ved at bevegligheten i leddet reduseres kan dette øke stress på plantar fascia senen, som igjen kan øke risikoen for annen fotproblematikk, inkludert [plantar fasciitt](#). (5, 6)

Assosierte faktorer

- Stivhet i leggmuskulatur
- Stivhet i ankelledd (7)
- Plantar fascia stivhet (5)
- Forlenget stortå lengde



Diagnostisering

Diagnosen av hallux limitus og hallux rigidus blir som oftest diagnostisert på bakgrunn av hvordan pasienten beskriver plagene, og på bakgrunn av tester utført av terapeut. Det er viktig at du oppsøker autorisert helsepersonell som lege, kiropraktor eller fysioterapeut for å sikres at det er rett diagnose. Dette for å sikre rett behandling, slik at du raskest mulig er tilbake i normal aktivitet.

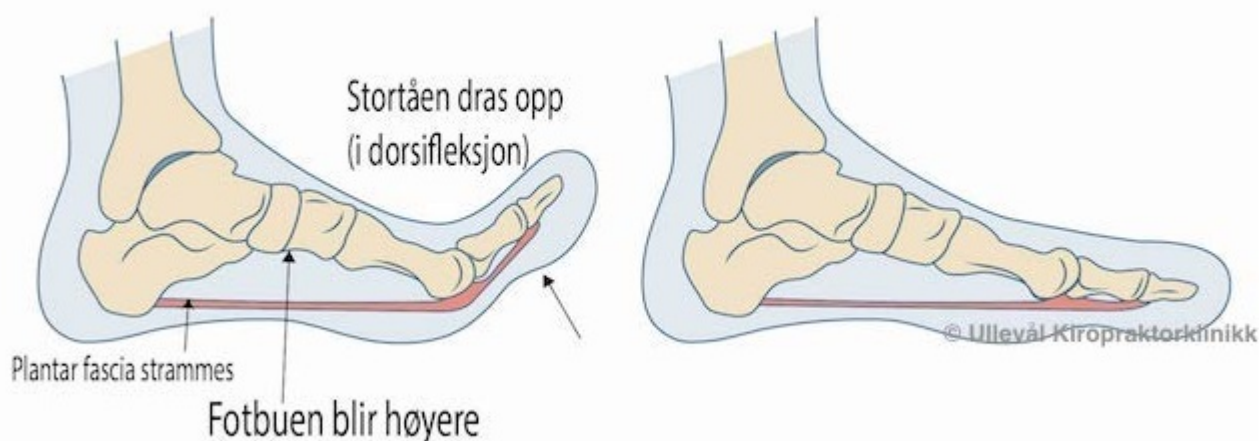
Da det ofte er overlappende symptomer på disse to plagene kan det i noen tilfeller være behov for videre bildeundersøkelser. Dette blir primært utført ved mistanke om degenerative forandringer. Normalt brukes da røntgenundersøkelse, for å få ett nærmere innblikk inn i vevet.

Viktige kliniske tester

Hallux limitus og rigidus blir ofte diagnostisert på bakgrunn av stivhet rundt stortåens grunnledd, samt som ett bifunn ved andre fot- og ankel relaterte plager. Det er ingen enkelt test som med 100% sikkerhet kan si om noen har hallux limitus eller rigidus, så diagnosen blir satt på bakgrunn av beskrivelsen av plagen samt kliniske funn.

Windlass test

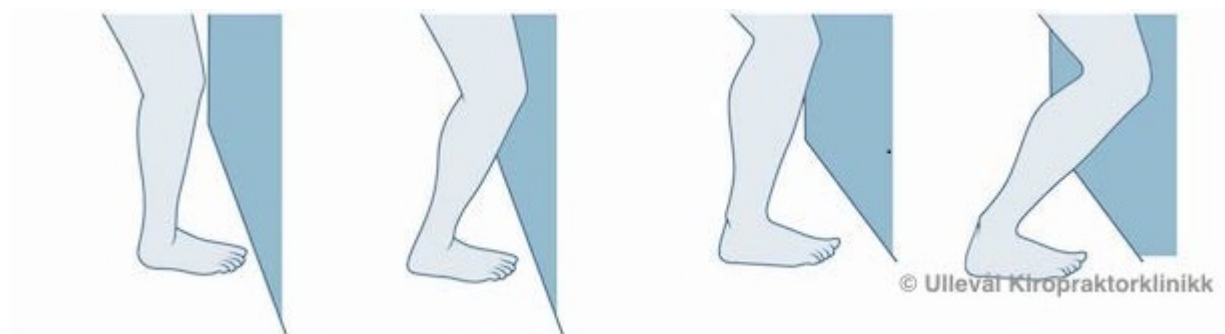
Windlass test er en fottest hvor plantar fascia senen blir strukket, ved å dorsalflektere stortåen. Testen gir en indikasjon på biomekaniske problemer som hallux limitus og rigidus. Testen kan også Smerte her er også vanlig hos pasienter med plantar fascitt. Denne testen kan utføres både vektbærende og sittende, som kan hjelpe til med å skille på funksjonelle og strukturelle endringer.



Kne til vegg test

Denne testen tester lengden på leggmuskel og akillessenen.

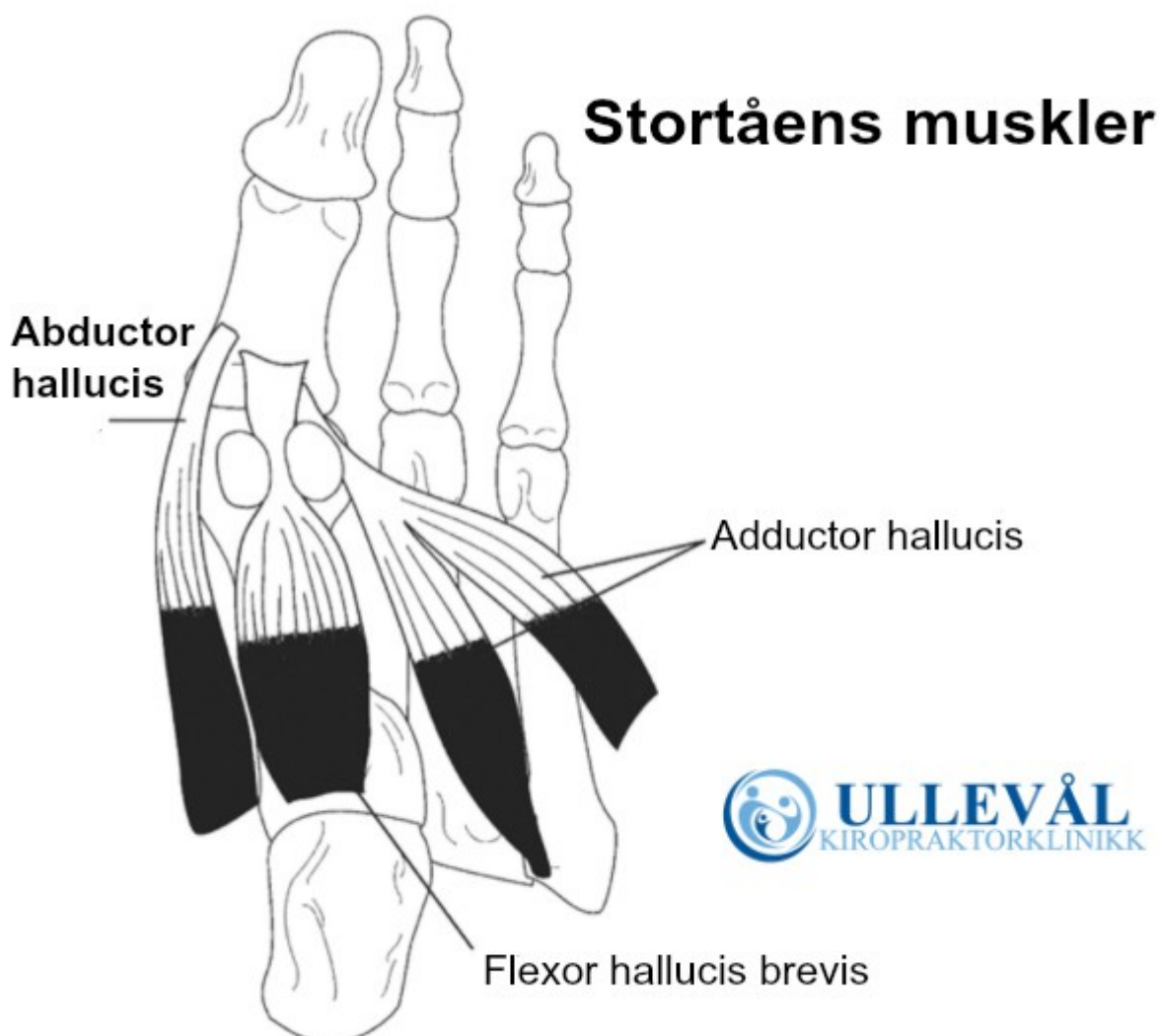
Ettersom stivhet i ankelledd og leggmuskulatur er vanlige funn ved hallux limitus kan denne testen brukes som en indikasjon på dette.



© Ullevål Kiropraktorklinikk

Gripetest

En annen måte å teste stortåens funksjon på er å undersøke fotens evne til å gripe. Dette vil legge mildt stress på stortåens grunnledd, samt aktivere dyp muskulatur til foten.



Behandling

Da det er forskjell på årsaken til stivhet og smerte ved hallux limitus og rigidus, vil det være forskjell i behandlingen.

Hallux rigidus

Ved hallux rigidus vil det være viktig å ha en mer forsiktig tilnærming til belastning, og det kan ta lenger tid for å se positive endringer i bevegeligheten. Det kan være større behov for avlastning og avstivning av leddet, ved hjelp av innleggsåler, taping, og bruk av godt fottøy.



For hjelp til å finne riktige sko kan du sjekke ut [våre tips til sko for deg med fotsmerter](#).

Det kan også anbefales manuelle behandlingsteknikker rundt muskulatur og ledd i foten for å bedre fotfunksjon og bevegelighet og minske progresjonen av hallux rigidus.

- Modifisering av fottøy
- Tilpasse aktiviteter
- Opptrening og behandling av muskulatur og ledd
- Innleggsåler
- NSAIDS

Hos de med meget progressiv hallux rigidus kan først injeksjon og senere kirurgi gjennomføres, her vil avmeisling av benpåleiringene gjennomføres for å forsøke å bedre bevegeligheten. Dette bør først gjennomføres etter å ha forsøkt tilstrekkelig konservativ behandling.

Hallux limitus

Da det er funksjonelle stivheter og svakheter ved hallux limitus, er det viktig å komme igang med hjemmeøvelser for å styrke opp og strekke ut fot- og legg muskulatur. Mange har behov for manuelle behandlingsteknikker for å få løsnet opp i muskel og leddstivheter, spesielt rundt ankel og legg.



- Opptrening og behandling av muskulatur og ledd

- Tilpassing av aktiviteter
- Modifisering av fottøy
- Innleggsåler

Konklusjon

Hallux limitus og rigidus er alene ufarlige plager, men som samtidig kan lede til andre problemer ved overbelastningene som oppstår da man endrer gangemønster. Har du en stiv eller plagsom stortå anbefales det å ta kontakt med autorisert helsepersonell som kan hjelpe deg med å redusere risikoen for langvarige plager. Ønsker du å vite mer om hvordan foten fungerer, kan du lese mer om [fotens anatomi her](#).

Bruk kartet under for å finne en kiropraktor som behandler føtter