

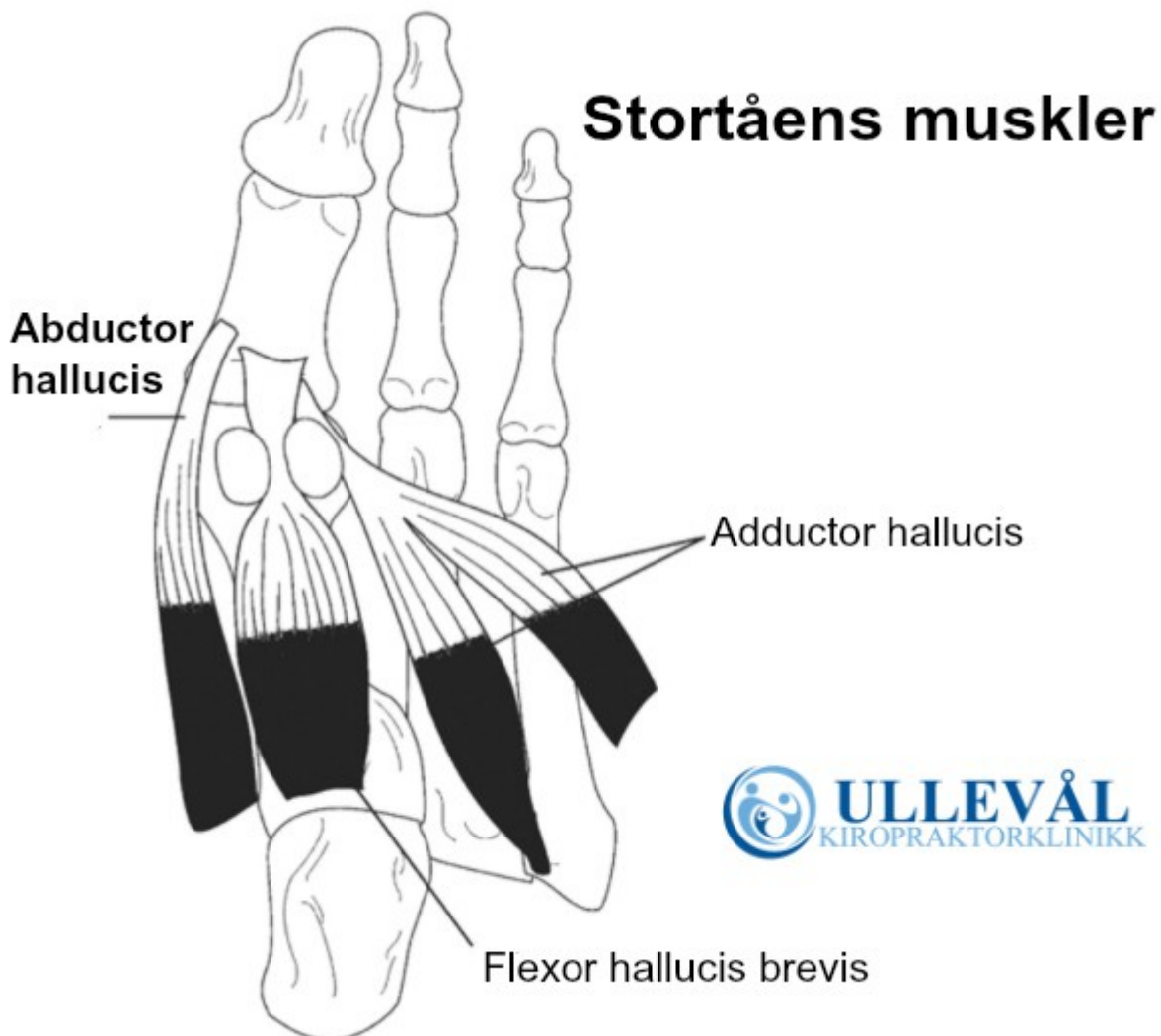
Slik behandles hallux valgus med øvelser



Hallux valgus er en av de vanligste fotlidelsene og gir en feilstilling i foten der stortåen presses mot de andre tærne. Dette kan gi en god del smerter i tåen, gangproblematikk i tillegg til at det blir vanskeligere å finne sko som passer. Det vanligste er at den skjeve stortåen blir operert, men hallux valgus øvelser viser seg å ha veldig god effekt.

[Hallux valgus er en byrde for mange](#), og så mange som 36 prosent av alle voksne over 65 år og over 30 prosent av alle kvinner er rammet av denne tilstanden. Tilstanden er mer vanlig hos kvinner enn menn, og forekomsten øker med alderen. (1) Det finnes noen spesifikke øvelser for hallux valgus som kan hjelpe å korrigere feilstillingen og smerten i stortåen. Hvis øvelsene utføres så tidlig som mulig, før skjevheten rekker å bli for stor, kan hallux valgusen reverseres helt. I en studie som ble publisert i *Journal of Back and*

Musculoskeletal Rehabilitation (2) ble de to mest vanligste øvelsene for rehabilitering av hallux valgus sammenliknet for å finne den mest effektive øvelsen i å reversere og forebygge denne tilstanden. Den ene øvelsen heter kort-fot øvelsen (short foot) og den andre øvelsen heter spre-ut-tærne (toes-spread-out).



Ved begge øvelsene er målet å styrke fotmuskulaturen og hjelpe å normalisere muskelubalansen i foten. Ubalansen er mellom abductor hallucis (AbdH), som drar stortåen innover mot den andre foten, og adductor hallucis (AddH) som drar stortåen mot de andre tærne på foten (3). Begge øvelsene skal utføres mens du sitter og begge øvelsene er faktisk så tøffe å utføre at hele 7 av forsøkspersonene ikke klarte å fullføre treningsopplegget.

Kortfot øvelse er en viktig fotøvelse

Denne øvelsen blir ofte anbefalt for å forebygge og behandle hallux valgus. Når du skal utføre øvelsen skal du gjøre følgende:

- Plasser foten flatt på gulvet mens du sitter på en stol
- Stram muskulaturen under foten slik at fotbuen løftes opp fra gulvet uten at du krøller tærne
- Husk: fotbuen skal løftes opp, men tær og tåballer skal trykkes godt ned i gulvet.
- Hold slik i 5-10 sekunder. Gjenta dette 20 ganger

Spretærne-øvelse

Dette er en øvelse som nylig har blitt introdusert som øvelse for å behandle hallux valgus, og ut i fra forskning som er utført på denne øvelsen fungerer den særdeles godt. Denne øvelsen utføres sittende, slik som den forrige, og du skal gjøre følgende:

- Sitt med foten i gulvet men du sitter på en stol
- Løft alle tærne opp fra gulvet
- Press lilletåen din ned i gulvet samtidig som du presser den ut fra foten/kroppen din
- Deretter presser du sakte stortåen din ned i gulvet og inn mot den andre foten din slik at du sprer alle tærne
- Hold slik i 5-10 sekunder. Gjenta dette 20 ganger.
- Når du blir komfortabel med dette, kan du spre tærne direkte ned i gulvet uten å løfte tærne opp først.

Hva viser forskningen?

I studien gjorde deltagerne øvelser i 15 minutter daglig over

en 2 ukers periode. Forskningsresultatet viste at spre-tærne øvelsen var bedre sammenliknet med kortfot-øvelsen for å korrigere feilstillingen i stortåen. Spretærne-øvelsen var best til å:

- Aktivere Abduktor Hallicus muskelen som drar stortåen inn mot midtlinjen
- Korrigere feilstillingen i stortåen
- Rette opp ubalansen i muskulaturen i foten.

Forskerene konkluderte med at spretærne-øvelsen var bedre enn kortfot-øvelsen til å behandle hallux valgus og anbefaler derfor denne øvelsen som en del av rehabilitering og behandlingsplan for denne tilstanden. (2)

Disse øvelsene bør du gjøre

Har du hallux bør du derfor gjøre disse to øvelsene, i tillegg til de andre spesifikke fotøvelser, ca 10-15 minutter hver dag så vil du kunne se resultater etter noen måneder (4). For aller best effekt er det viktig at du gjør både uttøyningsøvelser og styrkeøvelser for fot og tå. Siden hallux valgus kan skyldes svakheter av muskelen abuktor hallucis som drar stortåen inn mot midtlinjen (3), er det viktig at øvelsene du gjør aktiverer og styrker denne muskelen for å få stortåen inn mot nøytral posisjon (5).



Både uttøying og taping av stortåens grunnledd fungerer godt sammen med styrkeprogram. En studie viste at styrkeøvelser av foten kombinert med taping av stortåen hadde bedre effekt enn øvelser alene i å redusere feilstillingen, tåsmerten og evnen til å gå (6).

En studie som ble publisert i fjor konkluderte med at tidlig igangsetting av rehabilitering med fotøvelser kan redusere behovet for operasjon av hallux valgus (7). I Norge kan sannsynligvis flere tusen tilfeller av hallux valgus forhindres om bare øvelsene blir benyttet tidlig nok. Kjenner du noen med litt skjeve stortær, kan du gjerne tipse dem om dette så hun eller han kan starte med de riktige øvelsene så tidlig som mulig.

Lykke til!