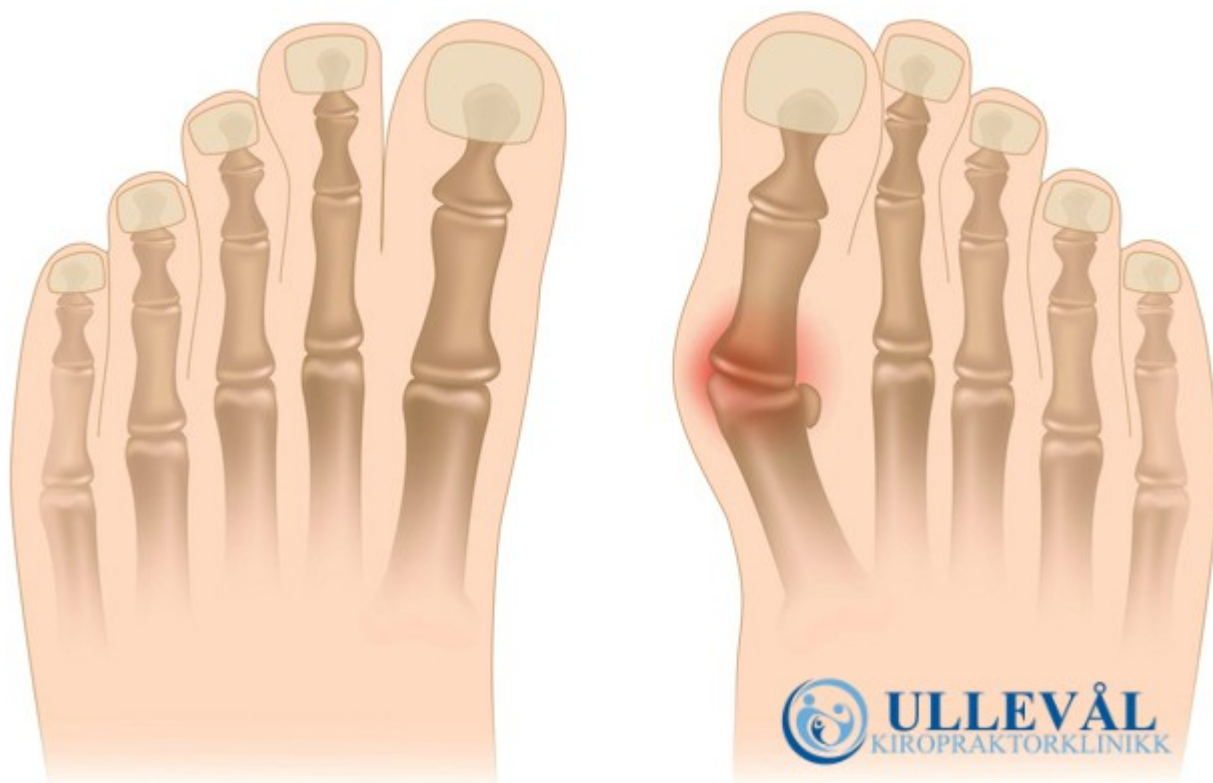


Slik behandles hallux valgus



Hallux valgus er en utbredt og plagsom tilstand der stortåen står i en feilstilling og peker inn mot de andre tærne. Det er spesielt kvinner som bruker høye hæler som er mest utsatt, og du kan oppleve at du får vondt i tåen i tillegg til hevelse over tåen. Iblant er operasjon ikke til å unngå, men det er heldigvis mye som kan gjøres for å unngå operasjon.

Hallux Valgus



Hallux valgus er en av de [vanligste langvarige fotplagene som vi ser i primærhelsetjenesten](#) (1). Denne smertefulle tilstanden i stortåen skjer ved at stortåen bøyer seg inn mot de andre tærne på foten og danner en feilstilling i stortåens grunnledd. I stortåens grunnledd blir det dermed en skarpere kant som trykkes inn mot trange sko og dette vil skape irritasjon i hud og ledd. Ved stortåens grunnledd ligger det en slimpose, for å redusere friksjon, denne slimposen blir ofte rød og betent ved hallux valgus.

Hvordan vet du at stortåen er skjev?

Det tydeligste symptomet på at du kan ha hallux valgus er du får en skjev stortå, ofte med en hoven tå og smerter i stortåen. Hallux valgus diagnosteres når vinkelen på stortåens

grunnledd er mer enn 15 grader ([2](#)). Du kan også få litt smerter under foten og en kul på foten som kan gi deg problemer med å finne sko som passer.

Har du hallux valgus, kan du oppleve nedsatt bevegelse og funksjonsvikt, som smerter i foten ([3](#)), unormal gange ([4](#)), nedsatt balanse ([5](#)) og du også kan bli mer utsatt for å falle ([6](#), [7](#)). Det er estimert at nesten 30% av alle voksne er rammet ([8](#)) og at over 70% av eldre har hallux valgus ([9](#)). Tilstanden er mer vanlig hos kvinner enn hos menn ([10](#)).

Smertene fra hallux valgus kan lett forveksles med urinsyregikt i stortåen, [mortons metatarsalgi](#) eller hallux rigidus. Behandlingen for disse tilstandene er forskjellig, derfor er viktig at det stilles riktig diagnose hos autorisert helseperson f.eks. kiropraktor eller lege før behandling igangsettes.

Gratis ebok: [Last ned ebok med](#) fotøvelser for å forebygge og rehabilitere fotplager

Behandling for skjev stortå

Det aller beste er å unngå å få hallux valgus, men hvis du er så uheldig at du har begynt å utvikle en skjevstilling og smerter i stortåen er det aller beste å komme i gang med riktig behandling så snart som mulig. Behandlingen av hallux valgus går i flere faser; redusere betennelsen og smerten, korrigere og normalisere feilstillingen i tåen og deretter forebygge tilbakefall.

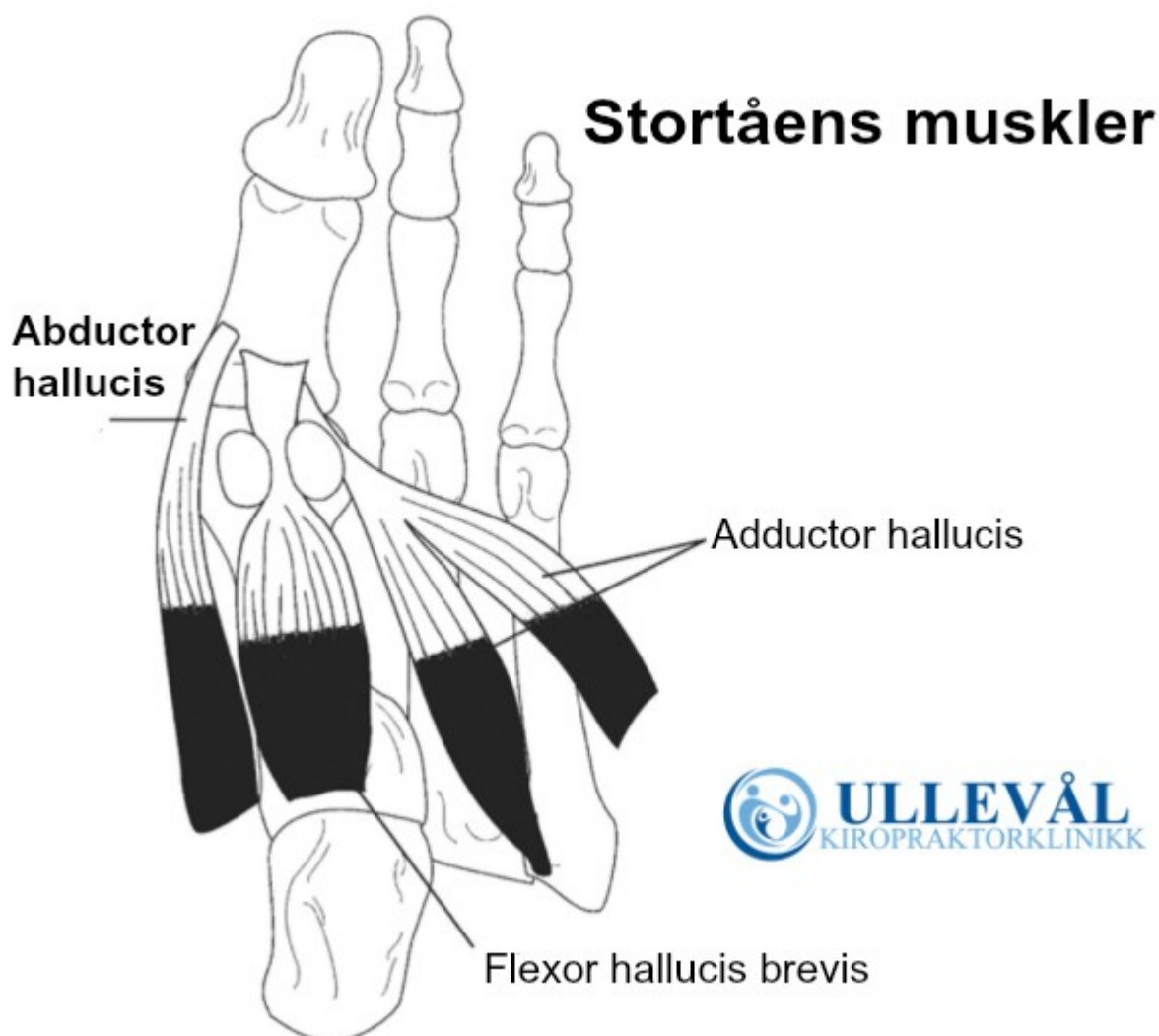
For å redusere betennelsen i tåen er det viktig å redusere irritasjonen av den irriterte slimposen på innsiden av tåen. Bruk derfor sko som har bred tåboks og ikke presser foten på innsiden. Du kan ta betennelsesdempende medisiner, men vi anbefaler heller at du spiser [mat som demper betennelse](#) hvis du ønsker å unngå bivirkningene fra tablettene. Hvis du ikke får bivirkninger av medisinen kan bruke både mat og medisiner

for å få en enda bedre betennelsesdempende effekt.

Ved å mobilisere leddene og musklene i foten vil du få bedre mobilitet i foten og du kan raskere komme tilbake til normal aktivitet. På klinikken vår utfører vi i tillegg medisinsk laserbehandling på hallux valgus i tillegg til andre fotlidelser. Laserlyset gjør at betennelsen og smerten reduseres og at tilhelingen går raskere ([11](#), [12](#), [13](#)).

Øvelser du bør gjøre

For å redusere skjevheten i stortåen er det viktig at du gjør en god del spesifikke hjemmeøvelser ([14](#)). Det er viktig at du gjør både uttøyningsøvelser og et styrkeøvelser av fot og stortå. Studier viser at hallux valgus kan skyldes en svakhet i muskelen som drar stortåen innover (abduktor hallucis) ([15](#)). Styrkeøvelser som aktiverer denne spesifikke muskelen er viktig for å holde stortåen på plass i nøytral posisjon ([16](#)). Uttøyningsøvelsene utføres direkte på stortåens grunnledd og dette gjøres ved å forsiktig dra stortåen tilbake i nøytral posisjon. En studie viser at øvelser kombinert med taping av tåen har bedre effekt enn øvelser alene i å redusere stortåens feilstilling, tåmerter og øke evnen til å gå ([17](#)).



Jeg har selv antydning til feilstilling i stortærne, og derfor er jeg nøye med å gjøre disse øvelsene regelmessig. En tøyøvelse jeg liker godt gjøres ved at du har føttene på gulvet, fester 1-2 hårstrikk rundt begge stortærne og deretter vrir jeg føttene utover slik at tærne tøyes inn. Hold slik i 10-15 sekunder og gjør 5-10 repetisjoner.

Stortåen må sjelden opereres

De aller fleste blir ikke operert for hallux valgus. Er du mye plaget med betennelse og smerter pga gnisninger av foten, og du har prøvd konservativ behandling og øvelser uten tilfredstillende effekt er det fornuftig at du og din behandler vurderer operasjon. Det finnes over

130 forskjellige metoder for å operere hallux valgus ([18](#)), og valg av metode avgjør ortopedens i forhold til hva slags feilstilling du har i stortåen. Som oftest brukes det lokalbedøvelse, og du må forvente at det kan ta opp til ett år før foten er helt leget. Etter operasjon av hallux valgus er det mellom 10-50% som ikke har optimal funksjon i foten og tåen. Tilhelingen kan gå raskere og bedre med rehabiliteringsøvelser etter operasjon ([19](#)).

Gratis ebok: [Last ned ebok med](#) fotøvelser for å forebygge og rehabilitere fotplager

Har du hallux valgus eller du synes at tåen står litt skjevt, er det lurt å få undersøkt foten slik at du kan komme i gang med forebyggende trening så snart som mulig.