



# Hoe een hallux valgus je wandelplezier kan bederven

en wat je zelf kunt doen om dit te voorkomen

Door: Yvonne Bontekoning

Beeld: Voetentraining

*Yvonne Bontekoning (voetkundige en bewegingsanalist) richtte samen met Cocky Hoogeveen (niet-praktiserend fysiotherapeut en podoposturaal therapeut) Voetentraining op. Samen hebben ze meer dan vijftig jaar ervaring in de behandeling van voetklachten. Hun missie: iedereen, van jong tot oud, bewust maken van gezonde voeten. De komende vier edities behandelen zij elk nummer een ander voetprobleem. We trappen af met de scheve grote teen.*

Een hallux valgus wordt geleidelijk erger

Als fervent wandelaar weet je hoe belangrijk gezonde voeten zijn. Maar heb je wel eens goed naar je grote tenen gekeken? Een scheefstand van de grote teen, ook wel hallux valgus genoemd, komt veel voor en kan je wandelplezier behoorlijk beïnvloeden. In dit artikel leer je hoe hallux valgus te herkennen, wanneer het jouw wandelprestaties beïnvloedt en wat je zelf kunt doen om de aandoening te vertragen of te verminderen.

## Herken de scheefstand

Veel wandelaars zijn zich niet bewust van hun scheve grote teen. Daarom eerst dit testje. Doe schoenen en sokken uit. Ga staan en vergelijk zowel links als rechts de stand van je grote teen met de afbeelding op pagina 46.

Staan je tenen nog recht? Sommige mensen hebben maar aan één kant een scheve grote teen. Anderen hebben een hallux valgus aan beide voeten. Meestal verschilt de mate van scheefstand. Naar schatting heeft



één op de drie tot vier Nederlanders in meer of mindere mate een scheve grote teen, een hallux valgus. Bij vrouwen komt een hallux valgus vaker voor dan bij mannen. Een hallux valgus wordt geleidelijk erger.

### Invloed op je wandelplezier

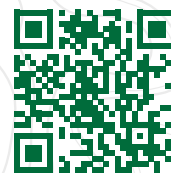
De exacte hoek waarbij een hallux valgus problemen veroorzaakt, verschilt per persoon. Maar vanaf circa 20 graden scheefstand (categorie B) kan een

## Webinar

Ook last van een scheve grote teen? Schrijf je dan in voor het gratis webinar 'De hallux valgus'. Aan bod komen onder andere de oorzaak van een hallux valgus en hoe je zelf kunt voorkomen dat het erger wordt. Er worden ook enkele oefeningen besproken.

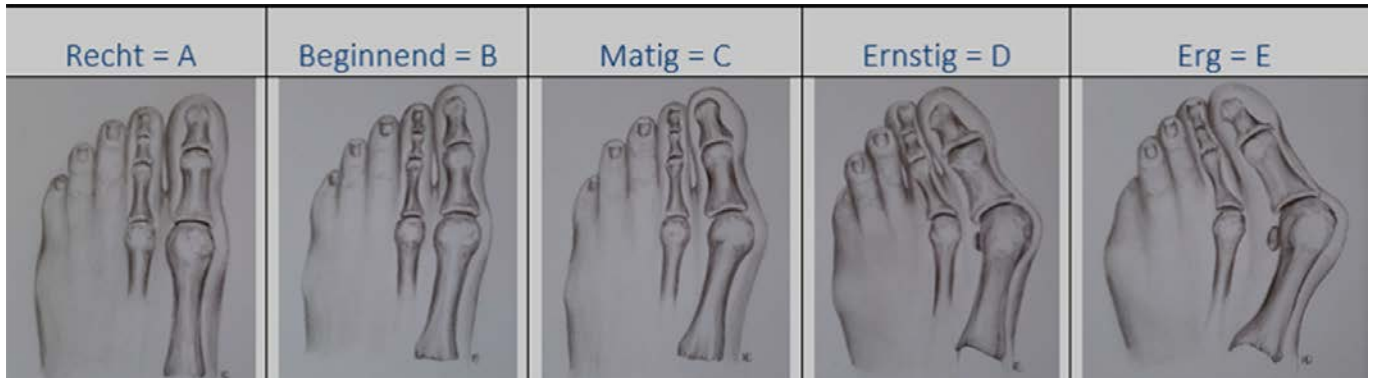
Na afloop van het webinar kun je met korting het *Handboek voor de scheve grote teen* bestellen. Scan de QR-code en schrijf je meteen in voor het webinar.

**Dag: dinsdag 8 april**  
**Tijd: 19.30-20.30 uur**



scheve grote teen je wandelplezier al bederven. Dit kan komen door:

- pijn en ongemak. De knobbel kan schuren tegen de binnenkant van de schoen, wat leidt tot pijn en irritatie;
- een lager wandeltempo. Gemiddeld lopen mensen met hallux valgus 0,6 km per uur langzamer dan mensen zonder scheve grote teen. Dit kan over langere afstanden behoorlijk optellen;
- een veranderende voetafwikking. Bij een scheefstand tussen de 23 en 40 graden tonen onderzoeken ►



Vergeet niet dat elke voet uniek is

aan dat al duidelijke veranderingen optreden in de voetafwikkeling. Dit uit zich onder andere in:

- verminderde buiging van de grote teen;
- veranderingen in de drukverdeling onder de voet;
- aangepaste bewegingen van de achtervoet en het onderbeen;
- verminderde stabiliteit.

Deze veranderingen kunnen leiden tot pijn en ongemak, niet alleen in de voet maar ook in enkels, knieën en heupen.

- pijn onder de voorvoet (metatarsalgie). Door de veranderingen in de voetafwikkeling komt er meer druk onder het midden van de voorvoet;
- secundaire problemen. Bij een hallux valgus ontstaan vaak eelt, likdoorns en nagelproblemen, die het wandelcomfort verder kunnen verminderen.

### Wat kun je zelf doen?

Wacht niet tot je klachten hebt om iets aan de scheefstand van je grote teen te doen. Hoewel ernstige

## Handboek voor de scheve grote teen

Hallux valgus



Yvonne Bontekoning  
Cocky Hoozeveld

# Handboek

De vrouwen van Voetentraining ontwikkelden een in de praktijk bewezen trainingsprotocol en laten de lezer in het *Handboek voor de scheve grote teen* kennismaken met oefeningen van de voeten en de tenen. De oefeningen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en op de jarenlange praktijkervaring van deze voetspecialisten. Getrainde voeten en sterke voetspieren voorkomen de pijnlijke gevolgen van een hallux valgus. Voor iedereen met een hallux valgus is dit boek een aanrader. Door zelf te oefenen neem je het heft in eigen handen. Meld je aan voor het gratis webinar en ontvang na afloop een kortingscode voor het *Handboek voor de scheve grote teen*.



gevallen van hallux valgus soms een operatie vereisen, zijn er verschillende stappen die je zelf kunt nemen om de aandoening te vertragen of de symptomen te verlichten:

- draag schoenen met een brede neus en voldoende ruimte voor de tenen. Er zijn wandelschoenmerken met hallux valgus-vriendelijke modellen:
  - Lowa. Biedt wandelschoenen met brede teenbox, zoals de Renegade- en Tibet-series;
  - Meindl. Heeft modellen met extra ruimte voor de voorvoet;
  - Scarpa. De Trek-collectie heeft ruimere modellen voor mensen met hallux valgus;
  - Salomon. De Quest- en X Ultra-series hebben relatief brede teenruimte.
- doe oefeningen om je voeten en grote teen flexibel te houden en je voetspieren te versterken.
- ga regelmatig naar een pedicure voor een goede voetverzorging. Dit helpt bij het voorkomen en behandelen van eelt, likdoorns en nagelproblemen die vaak samengaan met een hallux valgus.
- gebruik hulpmiddelen:
  - rekbare tape, taping loop en teenspreiders lijnen je grote teen beter uit;
  - teensokken en wandelwol verminderen druk en wrijving tussen tenen;
  - speciale inlegzolen uit de sportwinkel of van de podotherapeut/podoloog kunnen helpen de druk op je grote teen te verminderen en de voetafwikkeling te verbeteren.



Door deze maatregelen toe te passen, kun je mogelijk de progressie van hallux valgus vertragen en je wandelcomfort verbeteren. Vergeet niet dat elke voet uniek is. Bij aanhoudende klachten of twijfel is het altijd verstandig om je huisarts, een Erkend Voetentrainer of een podotherapeut/podoloog te raadplegen. ◀