

Standscorrectie grote teen

Als je artrose of een vorm van ontstekingsreuma hebt, kan je grote teen aan één voet of aan beide voeten scheef gaan staan. Dit heet ook wel: 'hallux valgus'. Je krijgt daarbij meestal last van pijn en zwelling. Een standscorrectie van je grote teen is een mogelijkheid om deze klachten te verminderen.

Mogelijke oorzaken zijn:

- Artrose: door verslechtering van het kraakbeen en een grote belasting op je voorvoet/grote teen, kan je grote teen gaan vervormen.
- Vorm van ontstekingsreuma: door de ontstekingsreactie vermindert de kwaliteit van het kraakbeen in je grote teen gewricht en meestal ook je voorvoet. Pijnklachten en instabiliteit van je grote teen zijn dan het gevolg.
- Te smalle schoenen: wanneer je te smalle schoenen draagt, raakt het gewricht van je grote teen bekneld en geïrriteerd.

Behandeling zonder operatie

Er bestaan verschillende slimme maatregelen en behandelingen die je klachten kunnen verminderen. Bespreek in overleg met je arts welke maatregelen jou helpen.

Goede schoenen kunnen vaak al veel schelen. Op [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) lees je

[tips over goede schoenen](#)

Andere maatregelen of behandelingen zijn:

- steunzolen
- oefentherapie
- teen-spreiders
- orthopedische schoenen

Je wordt hiervoor vaak verwezen naar een podotherapeut, fysiotherapeut of orthopedisch schoenmaker. Op [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) lees je meer over deze maatregelen

De operatie

Blijf je ondanks deze maatregelen toch klachten houden? Overleg met je huisarts over een verwijzing naar de orthopedisch chirurg. Met een orthopedisch chirurg bespreek je of een operatie jou zou kunnen helpen en wat de voor- en nadelen van een operatie zijn.

Er zijn verschillende soorten operaties mogelijk voor hallux valgus. Bij de meeste operaties wordt het

eerste middenvoetsbeentje doorgezaagd en daarna verschoven. Of het teengewricht wordt vastgezet in een rechte stand. Heb je hallux valgus aan beide voeten, dan kunnen soms beide voeten in 1 operatie behandeld worden.

Bespreek met je orthopedisch chirurg welke operatie voor jou geschikt is. Er bestaan meerdere soorten operaties bij hallux valgus. Hierover lees je meer op [zorg voor beweging](#)

Risico's en complicaties

Bij de operatie aan hallux valgus gelden dezelfde risico's als bij andere operaties. Bij sommige aandoeningen loop je meer risico op complicaties (extra klachten) na je operatie. Dit is bijvoorbeeld het geval bij mensen met reumatoïde artritis en erge osteoporose (botontkalking). Je orthopedisch chirurg kan je meer vertellen over de risico's en met jou de afweging maken of een operatie voor jou een verstandige keuze is.

Herstel

De botten die zijn rechtgezet of vastgezet moeten weer aan elkaar groeien. Dit heeft tijd nodig. Je voet wordt in het gips gezet. Dit blijft meestal 6 weken zitten, soms iets langer. In het begin is het nodig dat je met krukken loopt.

Het is belangrijk dat je de eerste dagen je voet goed hooghoudt als je zit of ligt. Zo beperk je de zwelling van je teen en voet. Ook helpt het tegen de pijn.

Je mag naar huis als:

- het gips goed zit
- de pijnstilling effect heeft
- je zelfstandig kunt lopen met krukken of een looprekje

Weer thuis

Nadat het gips eraf is, mag je langzaam je voet meer belasten. Doe dit in overleg met je arts en/of fysiotherapeut. De revalidatie duurt ongeveer 2 tot 3 maanden.

Tip: Regel voor de operatie hulp: bijvoorbeeld bij boodschappen doen, schoonmaken en krukken regelen. Soms is een kleine aanpassing in huis nodig, zoals een douchestoel.

Lange termijn

De meeste mensen zijn na ongeveer 3 tot 6 maanden helemaal hersteld. Na ongeveer 2 maanden na de

operatie kan je platte, wijde schoenen aan.

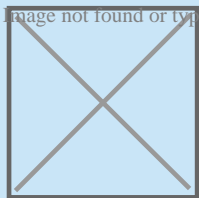
Na de revalidatieperiode kun je je voet over het algemeen weer normaal bewegen. Het resultaat blijft meestal ook op de lange termijn goed. Soms gaat een teen opnieuw scheef staan, maar de kans hierop is klein.

Meer informatie

Wil jij meer informatie over de operatie, de risico's en het herstel? Stel je vragen aan je arts.

Je leest meer informatie over de hallux valgus operatie op:

Zorgvoorbeweging.nl



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).