

# Bunion

---

Bunions, in de medische gemeenschap ook wel bekend als Hallux (Abducto) Valgus, zijn een van de meest voorkomende voorvoetproblemen. Een bunion is een verdikking aan de binnenzijde van de voet rondom het gewricht van de grote teen. Deze verdikking is eigenlijk een bot die uitsteekt naar de binnenzijde van de voet. Door de voortdurende beweging van de grote teen naar de kleinere tenen, is het vaak zo dat de grote teen op een gegeven moment op of onder de tweede teen komt te liggen. Hierdoor kunnen de tenen over elkaar heen komen te liggen. Bij een bunion ontstaat als symptoom vaak een ontsteking, waardoor er zwelling en pijn te voelen is aan de zijkant van het grote teengewricht. Dit ongemak zorgt er vaak voor dat een patiënt niet meer correct loopt.

Een ander type bunion is de Tailor's Bunion, die ook wel Bunionette genoemd wordt. Deze vormt zich aan de zijkant van het gewricht van de kleine teen. Het is een kleinere verdikking die ontstaat door het naar binnen gedrukt worden van de kleine teen richting de grote teen.

## *Oorzaak*

Bunions zijn een veelvoorkomend probleem met name bij vrouwen. De afwijking kan zich ontwikkelen door een probleem in de voetfunctie of artritis, maar ontstaat ook vaak door het dragen van de niet goed passende schoenen. Nauwe, puntige schoenen met een teenbox (ruimte voor de tenen in de schoen) die te weinig ruimte biedt voor de tenen, kunnen de oorzaak zijn dat de voet gaande meer in de vorm van de schoen gaat staan. Dit kan leiden tot een bunion.

Het is belangrijk voor mannen en vrouwen om te begrijpen dat dergelijke schoenen, die toelopen bij de tenen, de bunion zodanig kunnen doen verergeren dat een operatie absoluut noodzakelijk is.

## *Behandeling en preventie*

De beste manier om de pijn bij bunions te behandelen is het kiezen van goed passend schoeisel. Schoenen ontworpen met een hoge wijde teenbox worden sowieso aanbevolen voor mensen met voorvoetklachten, zoals bunions. Schoenen met een hoge teensprong kunnen ook extra comfort bieden door de druk of wrijving van het gewricht af te halen. Steunzolen worden aanbevolen voor deze aandoening om extra comfort, ondersteuning en bescherming te bieden. Alsmede preventief te werken op de verergering van de bunion.

Er kunnen ook op maat gemaakte ortheses worden vervaardigd waardoor de pijn door middel van drukverdeling wordt verminderd.