

## **Stijve grote teen – hallux rigidus (voorvoet)**

### ***Beschrijving:***

#### ***Wat is hallux rigidus?***

Hallux is de Latijnse naam voor grote teen en rigidus betekent stijf, dus letterlijk vertaald: stijve grote teen. De belangrijkste oorzaak voor zo'n stijve teen is artrose aan het gewricht van de grote teen met het middenvoetsbeentje.

Bij artrose slijt het kraakbeen op de botuiteinden in het gewricht. Dit kraakbeen moet ervoor zorgen dat de botten soepel langs elkaar kunnen glijden. Een beetje slijtage is normaal bij het ouder worden. Maar artrose is overmatige slijtage. Het kraakbeen wordt dun, brokkelig of verdwijnt helemaal. Er komt steeds meer wrijving tussen de botten en dat doet pijn. Het gewricht wordt stijf en de teen kan niet meer goed op en neer bewegen.

#### ***Te strakke buigpees van de grote teen***

Soms is een grote teen bij het lopen stijf, maar kunt u de teen als u zit en de voet losjes naar beneden hangt wel gewoon omhoog duwen. Dan is niet artrose de oorzaak maar is er een probleem met de buigpees van de grote teen.



#### ***Oorzaken van een stijve grote teen***

Artrose is vaak de oorzaak van een hallux rigidus. De kans op artrose neemt toe bij het ouder worden en artrose komt twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen. Er zijn evenwel ook andere oorzaken die een rol kunnen spelen zoals daar zijn: microtraumata, breuk van de grote teen, een middenvoetsbeentje dat hoger staat dan normaal, jicht en reumatoïde artritis, hallux valgus operatie, komt ook vaak voor bij lange afstand lopers. Soms wordt er ook geen duidelijke oorzaak gevonden.

#### ***Klachten van een stijve grote teen***

Bij het lopen maakt uw voet een rollende beweging waarbij de grote teen meebeweegt. Dit heet afwikkelen. Vooral het omhoog bewegen van de teen is belangrijk bij het lopen, dat geeft dan ook de meeste klachten bij een hallux rigidus. Vaak is de pijn 's ochtends of steeds bij de eerste paar stappen het ergste (startpijn). Door de pijnlijke teen gaat u dikwijls ongemerkt uw voet anders gaan gebruiken. Daardoor doet soms de rest van de voorvoet of de buitenzijde van de voet ook pijn.

Het pijnlijke gewricht kan ook gezwollen zijn. Er kunnen ook irritaties ontstaan aan zenuwen. Als de teen al lang stijf is, kunnen er aan de bovenkant en zijkanten van het gewricht botuitstulpingen ontstaan, de zogenaamde osteofyten.

### ***Diagnose van een stijve grote teen***

Om de diagnose te stellen doet uw specialist een lichamelijk onderzoek. Hij/zij onderzoekt dan in hoeverre het gewricht van de grote teen kan bewegen. De beweging van de teen is veelal pijnlijk. Het gewricht is vaak dik of er is een bobbel te voelen aan de rand van het gewricht. Een röntgenfoto kan duidelijkheid geven, daarop is de slijtage aan het gewricht meestal duidelijk te zien.

### ***Behandelmogelijkheden van een stijve grote teen***

Als uw specialist vaststelt dat u een hallux rigidus heeft, zal hij in de meeste gevallen een niet-operatieve behandeling starten. Wanneer deze behandeling niet (meer) helpt, kan een operatie uitkomst bieden. Hierbij denken we aan steunzolen, gepast schoenadvies, therapiesokken, schoenaanpassing, orthopedische maatschoenen, pijnstillende medicijnen. Bij operatief ingrijpen wordt het gewricht veelal vastgezet of wordt er een kunstgewricht geplaatst.