Behandeling

Scheefstand van de grote teen (hallux valgus): conservatieve behandeling

Een scheefstand van de grote teen wordt als dat kan 'conservatief' behandeld. Dat wil zeggen dat er niet geopereerd wordt, maar gekeken wordt naar aanpassing van de schoenen om de klachten te verhelpen.

Goede schoenen bij hallux valgus

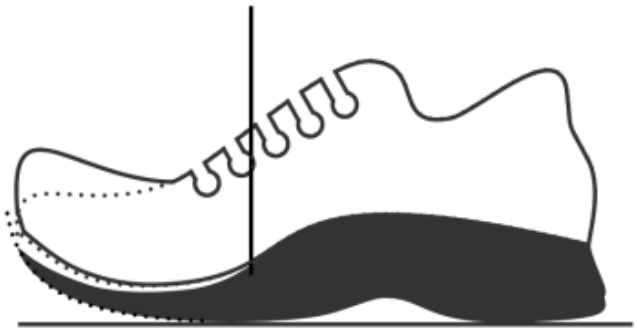
Hier vindt u informatie over de behandeling

Schoenadvies, schoenaanpassing of schoenen op maat

Schoenadvies

Bij hallux valgus klachten heeft u schoenen nodig die breed genoeg zijn ter hoogte van de knobbel én een soepel, zacht en rekbaar materiaal hebben bij de voorvoet. Zorg ervoor dat er geen naden en stiksel over de knobbel lopen, dit geeft extra irritatie.

Als u pijn heeft tijdens het lopen, heeft dat vaak te maken met het afwikkelen. Een schoen die u helpt met afwikkelen kan de pijnklachten verminderen. Dit noemen we een afwikkelschoen. Hierbij staat de neus van de schoen omhoog en rolt deze af tijdens het lopen waardoor uw voorvoet minder hoeft te buigen.



Afbeelding: afwikkelschoen

Viltherapie

Aan de binnenkant van de schoen kan een stukje vilt geplakt worden, zodat er niets op de knobbel drukt. Dit een oplossing bij schoenen die eigenlijk niet geschikt zijn voor hallux valgus klachten, maar die voor werk verplicht gedragen moeten worden. Het kan ook een tijdelijke oplossing zijn bij een grote slijmbeursontsteking op de knobbel.

Aanpassing van de eigen schoen (OVAC)

Soms kan uw eigen schoenzool aangepast worden door een schoenmaker waardoor uw eigen schoen een afwikkelschoen wordt. De rest van de schoen moet natuurlijk wel goed bij uw voet en klacht passen.

Orthopedische schoenen

Als gewone schoenen uit de winkel niet meer voldoende zijn voor uw voet of als u deze niet meer past, kunnen orthopedische schoenen een oplossing zijn. Dit zijn schoenen die een orthopedisch schoenmaker voor u op maat maakt. Orthopedische schoenen kunnen tegenwoordig helemaal in uw eigen smaak worden gemaakt. U kunt plaatjes meenemen van schoenen die u mooi vindt, dan kan de schoenmaker deze als voorbeeld nemen.

Teenstukjes (ortheses)

Er wordt veel reclame gemaakt voor teenspreiders of teenstukjes, maar er is geen wetenschappelijk bewijs dat deze helpen tegen bij hallux valgus klachten.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Voet- en Enkelteam (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam)

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code ORP-040b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis