

# Hallux valgus

## Vårdnivå och remiss

Vid symtomgivande hallux valgus under längre tid där patienten vill genomgå operation skickas remiss till ortoped.

## Diagnostik och utredning

### Anamnes

Tidsförlopp? Vad är det största besväret? Smärtan över mediala knölen (pseudoexostosen) eller smärta djupt i stortåns grundled (MTP-led 1)? Ont av tryck i skorna? Bättre barfota? Har skoförändring prövats? Ont under MTP 2-5 (metatarsalgi)?

### Status

Är stortån onormalt mycket i valgus? Finns pseudoexostos eller dorsala knölar (osteofyter)? Ömhet mot stortåns MTP-1? Minskat rörelseomfång i MTP-1? Hammartår? Ömhet under MTP 2-5, förhårdnader under foten?

### Röntgen

Belastad röntgen av aktuell fot med frågeställning IM-vinkel skall vara utförd innan remiss skrivs.

## Prevention

Ärftlighet är en viktig faktor, dels som medfödda variationer i mellanfoten och valgusställningar i stortåleden, dels sannolikt i form av större tendens till uttöjning av ledbanden i foten. De flesta västerländska skor tillåter inte stortåns (eller lilltåns) normala position. Detta riskerar att forma foten. Endast trånga skor ger dock inte hallux valgus.

I lättare fall där man med handen enkelt kan ställa stortån rak har sannolikt fotövningar och träning av stortåns abduktormuskel en plats, se till exempel boken "Moderna skor plågade fötter" av Helle Gotved. Vid tendens till hallux valgus kan skor som tillåter rak stortå rekommenderas. Om stortån skaver på andra tån bör "tåspridare" prövas. Köps t.ex. på hälsokostbutik eller beställs på nätet.

## Behandling

Råd om vida skor som dessutom är cirka 1 cm längre än längsta tån på foten. Helst inte spetsiga skor som trycker stortån mer i valgus. Konservativ behandling med vetenskapligt stöd förutom vida skor finns inte. En del patienter med stortåbesvär upplever symtomlindring av stretching och träning, se ovan. Om samtidig uttalad plattföthet finns bör man ordna hålfotsinlägg. Råd om fotbad, mjukgörande behandling och att fila förhårdnader. Hos äldre fotvård.

[Hallux valgus, kirurgisk behandling](#)

## Sjukskrivning

Sällan aktuellt förutom postoperativt. Efter operation cirka 2 veckors sjukskrivning vid kontorsarbete om patienten kan sitta med foten högt och ordna transport till arbetet. Vid gående/stående arbete som t.ex. undersköterskearbete, industriarbete 8 veckors sjukskrivning.

[Samarbete mellan primärvård och ortopedi i sjukskrivningsärenden](#)

[Sjukskrivning vid vissa fotbesvär, Försäkringsmedicinskt beslutsstöd, Socialstyrelsen \(nytt fönster\)](#)

## Uppföljning

- Uppföljning efter icke kirurgisk behandling sker på patientens initiativ.
- Postoperativ uppföljning sker via ortopedern.

[Hallux valgus, kirurgisk behandling](#)

### Kvalitetsindikatorer

Ingen kvarvarande smärta. Ingen metatarsalgi. Lättare med skoval. Inga recidiv.

### Rehabilitering

Se ovan under rubrik Behandling.

---

### Patientinformation

[Hallux valgus - snedställd stortå, 1177 Vårdguiden \(nytt fönster\)](#)

### Mer information

Detta är en fördjupning till [Framfotsbesvär](#)

---

**Uppdaterad:** 2021-10-27

Åsa Pettersson, Bra Liv Hälsan 2 vårdcentral, Vårdcentralerna Bra Liv

[fakta@rjl.se](mailto:fakta@rjl.se)