

Hammartå

Vårdnivå och remiss

Vid hammartår/tådeformiteter som ger smärta provas icke kirurgisk behandling. Blir personen inte tillräckligt bra och vill genomgå operation skickas remiss till ortopedklinik.

Diagnostik och utredning

Deformiteter i småtårna som klotår uppkommer ofta sekundärt till olika neurologiska störningar, och beror då på obalans mellan fotens långa och korta muskler. Reumatisk sjukdom ger synoviter som destruerar ledband i MTP-lederna. Hallux valgus kan trycka 2:a tån och även de andra i olika felställningar. Det finns medfödda varianter som t.ex. att lilltån ligger under 4:e tån (curly toe). Om för korta skor som enskild faktor kan ge hammartår vet man inte men att för korta och trånga skor kan ge besvär med ömhet och förhårdnader är ju klart.

Prevention

Skor ska vara cirka 1 cm längre än längsta tån. Stretching av tår kan hjälpa eller bromsa hammartåutveckling i vissa fall liksom knipövningar med tårna.

Behandling

På vårdcentral ges råd om tillräckligt långa skor (1 cm längre än längsta tån). Längsta tån är inte alltid stortån. Om tån står upp mycket hjälper ofta en sko som är rymlig på höjden framtill. En del patienter har själva köpt skor med mjukt läder som format sig till den uppstickande tån. En skomakare kan också trycka ut en ladersko på lämpligt ställe. Hur mycket skoanpassning en patient kan tänka sig är mycket individuellt. Detta får man respektera. Fotvårdare kan hjälpa till med avlastande "tåstrumpor" och ringavlastningar samt fila på förhårdnader. Vid tåträngsel kan en tåspridare från apoteket hjälpa. Vid klotår med smärta i tåtoppar kan i vissa fall ortopedtekniker ordna ett individuellt format silikonstöd under tårna för avlastning och smärtlindring.

Vid metatarsalgi ordineras ett helt inlägg med främre pelott. Detta kan ske via ortopedtekniska eller annan specialinriktad aktör. Har man haft hårda inlägg som inte fungerat kan inlägg som är mer mjuka för framfoten provas.

Kirurgisk behandling

Metodvalet beror på vilken variant av tådeformitet som föreligger.

[Hammartå, kirurgisk behandling](#)

Sjukskrivning

Sällan aktuellt förutom postoperativt och då beroende på ingrepp.

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

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

Kvalitetsindikatorer

Ingen kvarvarande smärta vid gång. Inget kvarvarande skav i skorna eller skav mellan tår. Tår som har stabilitet och inte är sladdriga vid barfotagång.

Rehabilitering

Se ovan under rubrik Behandling.

Patientinformation

[Hammartå, 1177 Vårdguiden \(nytt fönster\)](#).

Mer information

Detta är en fördjupning till [Framfötsbesvär](#)

Uppdaterad: 2021-10-27

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

fakta@rjl.se