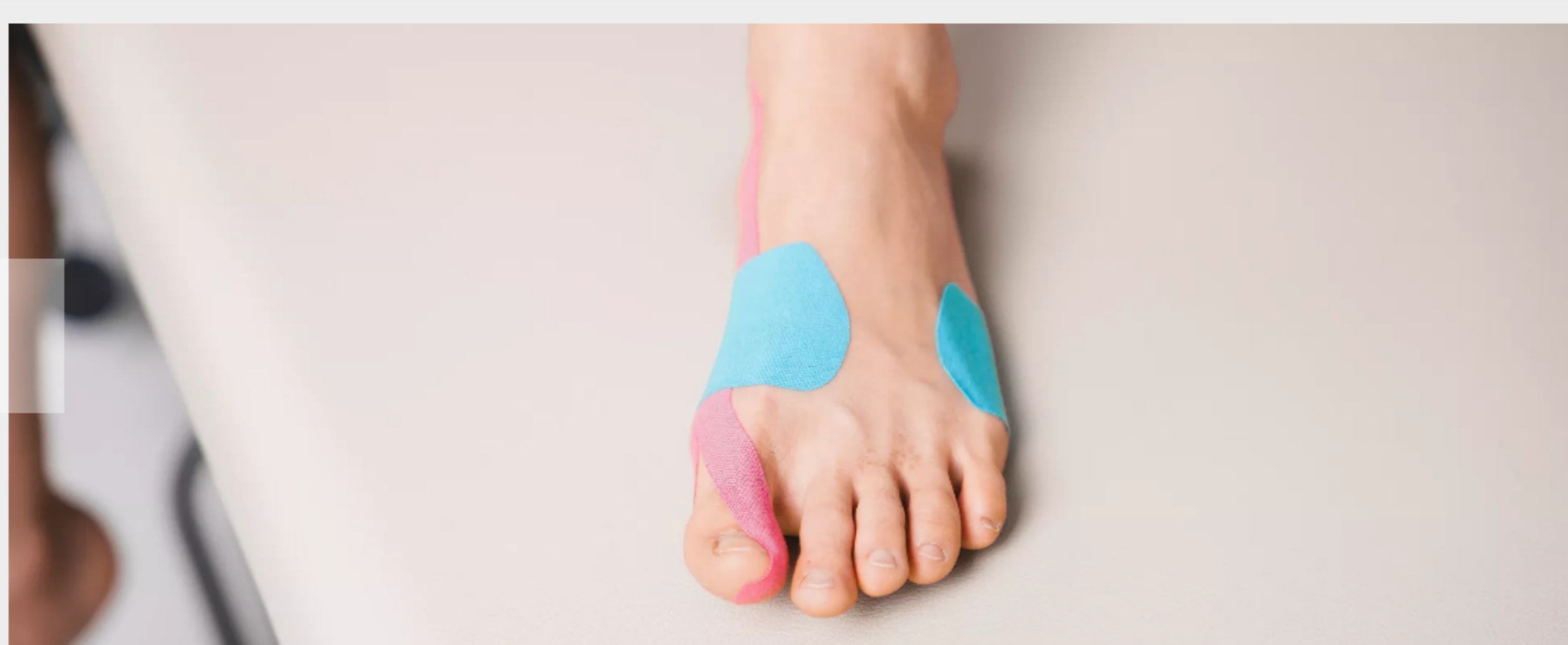


Hallux Valgus tapen

K-Active



[↓ Direkt zur Anleitung Hallux Valgus tapen](#)

Haupt Einsatzbereich

- Hallux Valgus (Ballenzeh)
- Großzehengrundgelenk Schmerzen
- Fußballen

Was du brauchst

- 2 Tape Streifen:
- 1 x Tape (pink) -> ca. 15 - 20 cm
- 1 x Tape (blau) -> ca. 10 - 12 cm

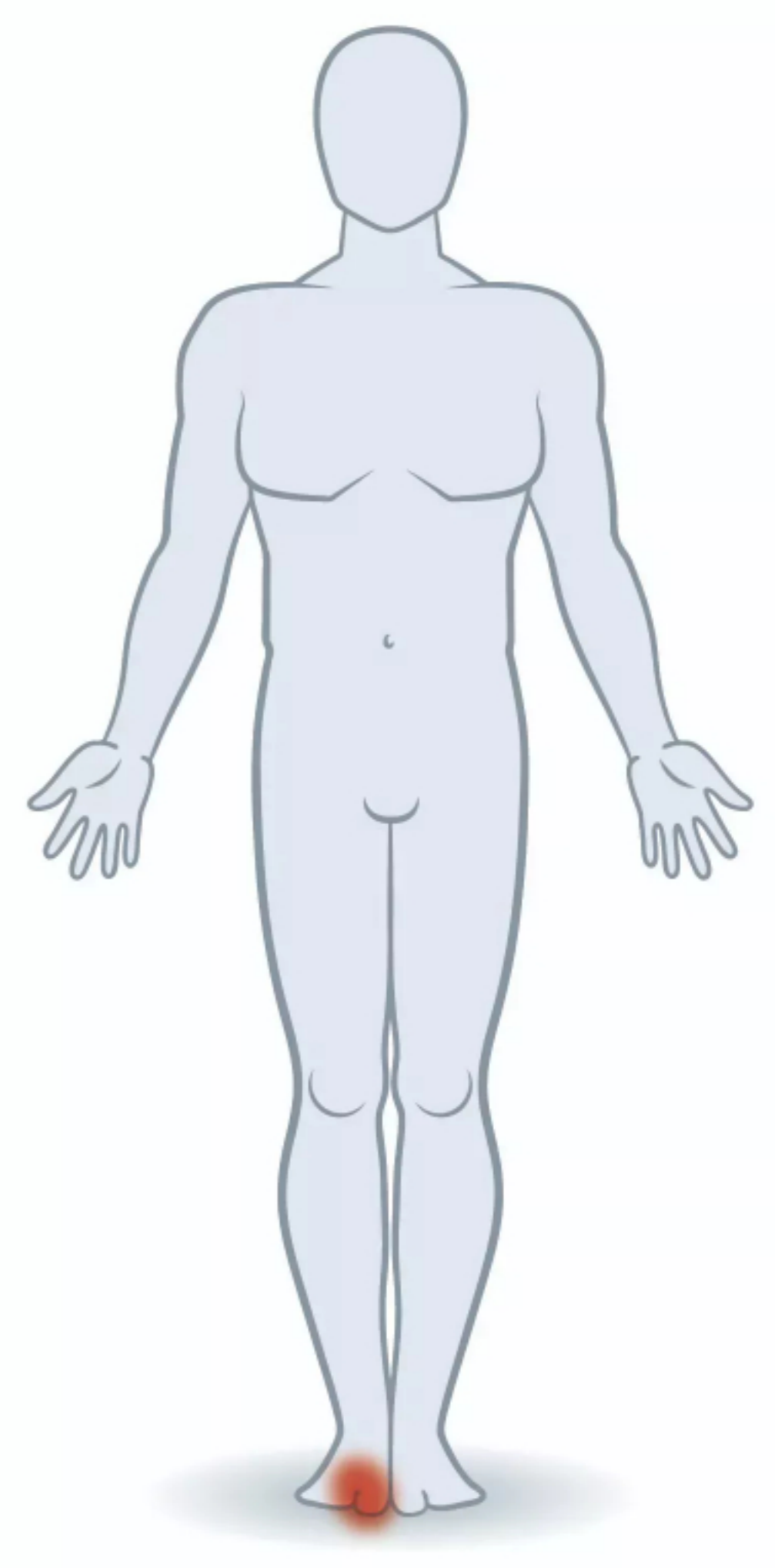
Tragedauer

Bis zu 7 Tage

* Die Längenangaben der Tape-Streifen sind Circa-Angaben und basieren auf einer durchschnittlichen Körpergröße von 170 cm. Abhängig von der individuellen Körpergröße und den spezifischen Proportionen des Anwenders können die benötigten Tape-Längen variieren.

Schmerzen bei Hallux Valgus (Ballenzeh)

Hallux Valgus, auch als **Ballenzeh** bekannt, ist eine häufige Fehlstellung des Großzehengelenks, bei der der große Zeh in Richtung der anderen Zehen abweicht und sich ein knöcherner Vorsprung an der Fußinnenseite bildet. Diese Deformität kann zu erheblichen Schmerzen und Beschwerden führen. Die Ursachen für Hallux Valgus sind vielfältig und können **genetische Veranlagung, ungeeignetes Schuhwerk** (z. B. hohe Absätze oder enge Schuhe), und **Überbelastung** durch bestimmte Sportarten oder Aktivitäten umfassen.



Informationen

Allgemeine Info zu Hallux Valgus (Ballenzeh)

Hallux Valgus zählt zu einer der häufigsten Fehlstellung des Großzehs, bei der der Großzeh nach außen abweicht, sodass er sich in Richtung der anderen Zehen neigt. Das **Großzehengelenk wölbt sich dabei nach innen**, was eine deutliche Veränderung der Fußform zur Folge hat. Diese Deformität kann sowohl ästhetische als auch funktionale Probleme verursachen und zu erheblichen Beschwerden führen. Die Fehlstellung entwickelt sich meist schleichend und verschlimmert sich mit der Zeit. Anfangs sind die Veränderungen oft kaum sichtbar und schmerzfrei, doch im fortgeschrittenen Stadium können starke Schmerzen und Entzündungen auftreten. Das Gelenk wird durch die ständige Reibung und den Druck auf das vorstehende Gelenk gereizt, was zu Schwellungen und Rötungen führen kann.

Besonders belastend ist die **eingeschränkte Beweglichkeit des Großzehs**, die nicht nur das Gehen und Stehen, sondern auch das Tragen von Schuhen erschwert. Enge oder schlecht sitzende Schuhe können die Symptome verschlimmern, da sie zusätzlichen Druck auf das bereits geschädigte Gelenk ausüben. Zusätzlich zu den mechanischen Problemen leiden Betroffene häufig unter kosmetischen Bedenken, da die Verformung des Fußes deutlich sichtbar ist.

Ursachen für Schmerzen bei Hallux Valgus

Schmerzen bei Hallux Valgus resultieren in der Regel aus einer Kombination von mechanischen und entzündlichen Faktoren, die die Fehlstellung des Großzehs verstärken und die umliegenden Strukturen belasten. Hier sind einige der häufigsten Ursachen:

- Mechanischer Druck und Reibung:** Der hervorstehende Ballen reibt oft an Schuhen, was zu Druckstellen, Schwielen und Blasenbildung führen kann. Diese Reibung reizt die Haut und das darunterliegende Gewebe, was schmerzhaft sein kann.
- Entzündungen:** Die ständige Reizung und der Druck auf das Großzehengelenk können zu Entzündungen führen. Bursitis, eine Entzündung der Schleimbeutel, ist eine häufige Begleiterscheinung bei Hallux Valgus und verursacht zusätzliche Schmerzen und Schwellungen.
- Überlastung des Gelenks:** Durch die Fehlstellung des Großzehs wird das Großzehengelenk übermäßig belastet. Dies führt zu einer schnelleren Abnutzung des Gelenknorpels und kann Arthrose (Gelenkverschleiß) verursachen, was wiederum Schmerzen hervorruft.
- Muskelverspannungen:** Die Fehlstellung und die daraus resultierende Veränderung der Fußmechanik können zu Verspannungen und Überbelastungen der Fußmuskulatur führen, was ebenfalls Schmerzen verursachen kann.
- Schlechtes Schuhwerk:** Enge, spitz zulaufende oder hohe Schuhe können die Symptome verschlimmern, indem sie den Druck auf den Ballen erhöhen und die Fehlstellung des Großzehs weiter fördern.
- Genetische Veranlagung:** Eine familiäre Veranlagung zu Hallux Valgus kann ebenfalls eine Rolle spielen. Menschen mit einer genetischen Neigung zu schwachen Bindegeweben oder bestimmten Fußformen sind anfälliger für diese Fehlstellung und die damit verbundenen Schmerzen.

Wie hilft K-Active Tape bei Schmerzen am Hallux Valgus?

Das K-Active Tape kann effektiv bei Hallux Valgus-Schmerzen eingesetzt werden, indem es den Großzeh und das umliegende Gewebe stabilisiert und unterstützt. Die elastischen und selbstklebenden Eigenschaften des Tapes entlasten das Großzehengelenk, reduzieren Druck und lindern dadurch Schmerzen. Das Tape hebt die Haut sanft an, was die sensorischen Rezeptoren stimuliert und die Schmerzempfindung verringert. Zudem fördert es die Durchblutung und den Lymphfluss, wodurch Schwellungen und Entzündungen gemindert werden. Die verbesserte Propriozeption hilft, Fehlhaltungen zu korrigieren und erneuten Verletzungen vorzubeugen, während die Bewegungsfreiheit erhalten bleibt.

Hallux Valgus tapen - Tipps



Vor Aktivität anbringen



Trockene und saubere Haut



Tapekanten abrunden



Zur Aktivierung über Tape streichen



Nicht länger als 7 Tage tragen

Schritt-für-Schritt Tape Anleitung

[Anleitung downloaden](#)



⇒ 1.

Schneide in der Vorbereitung den pinken Tape-Streifen als y-förmiges Tape zurecht.



⇒ 2.

Bringe den ersten Streifen K-Active Tape an, indem du ihn um den großen Zeh legst und leicht ziehst, um den Zeh in die richtige Position zu bringen.



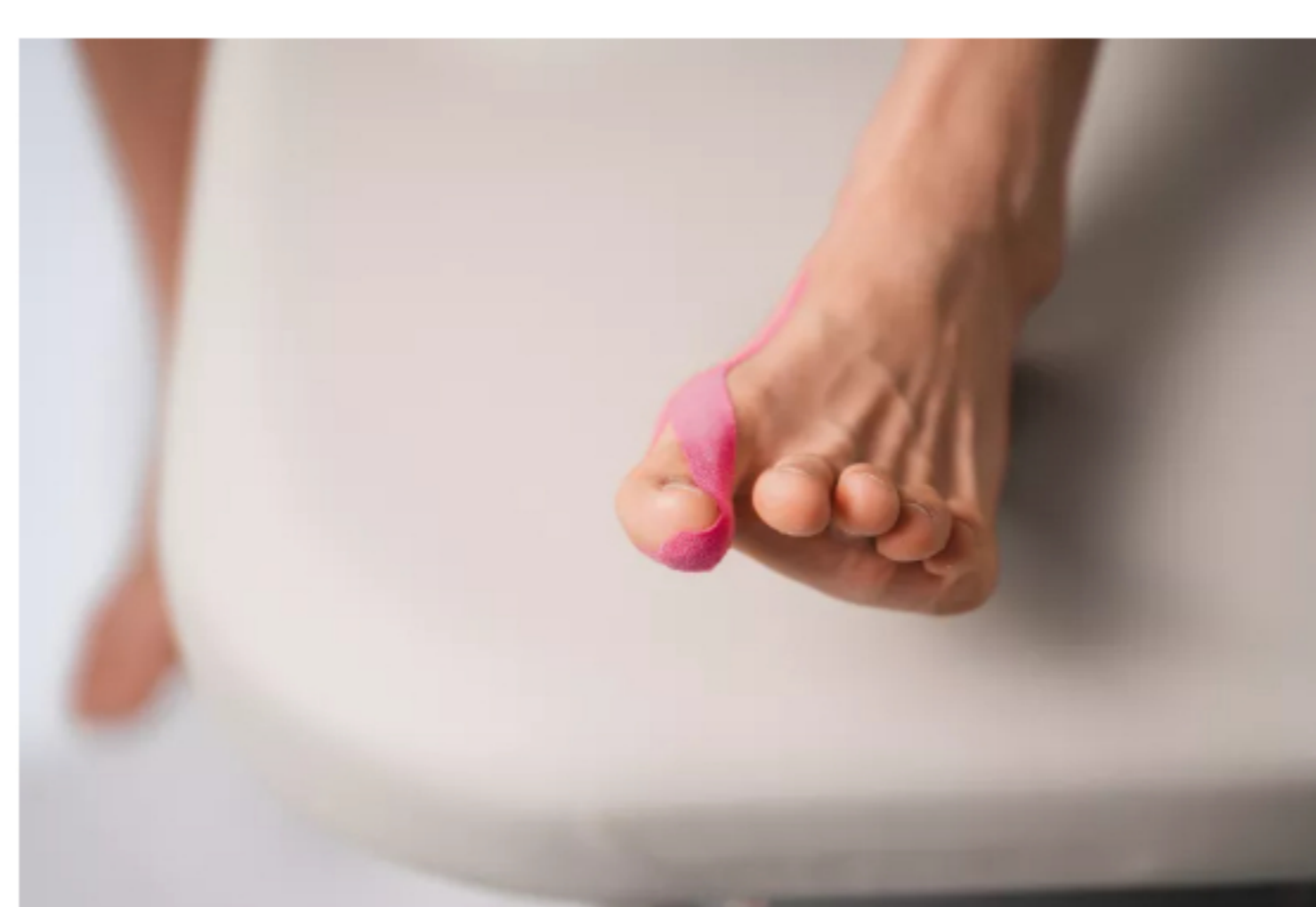
⇒ 3.

Ziehe das Release Paper ab und befestige beide eingeschnittene Seiten um den Zeh herum.



⇒ 4.

Ziehe das Tape unter dem Fuß entlang und befestige es mit **leichter Spannung (25%)** auf der Fußinnenseite.



⇒ 5.

So schaut die Anlage des pinken Tape-Streifens aus.



⇒ 6.

Beginne nun mit dem blauen Tape. Klebe dazu die Basis an der Fußaußenseite an.



⇒ 7.

Führe den Tape Streifen unter der Fußsohle in einem Bogen um den Fuß, um zusätzlichen Halt zu bieten.



⇒ 8.

Befestige das Tape Ende am Fußrücken.



⇒ 9.

👍 Fertig ist die Anlage zur Hallux Valgus Tape Anlage.