



## [Ben och fötter](#)

Hallux valgus innebär att stortån är sned och pekar mot de andra tårna. Ibland trycks också tåleden ut, vilket gör att det blir en knöl på sidan av foten. Det finns en del du kan göra själv för att lindra besvären.

Besvär med hallux valgus börjar ofta i medelåldern, även om du kan få besvär redan som tonåring.

Det är vanligt att få besvär på båda fötterna.

Om du har hallux valgus kan tåleden tryckas ut. Då ser det ut som att en knöl har bildats på insidan av foten.

Hallux valgus brukar börja med att fotvalvet mellan stortån och lilltån blir plattare. Då vinklas stortån mot de andra tårna på foten.

Den främre delen av foten blir lite bredare när fotvalvet blir plattare. Då kan det bli trångt i skorna. Fötterna kläms och det gör ont.

Stortån kan också trycka och skava på tårna bredvid. Då kan du få sår.

När du har hallux valgus kan stortåleden tryckas ut. Då kan det se ut som att en knöl har bildats på insidan av foten. Huden på knölen är ofta röd och irriterad.

Det finns en slemhäut på insidan av tåleden som kan svullna när den utsätts för tryck. Knölen blir då större.

Det här kan leda till att du får svårt att hitta skor som passar.

När du har hallux valgus kan tårna närmast stortån få ont om plats. När fotvalvet samtidigt sänks kan tån intill stortån krökas och bilda en så kallad [hammartå](#).

Ibland leder felställningarna till att någon tå lägger sig över en annan tå bredvid. Det kallas för överridande tå.

Överridande tår kan bli sneda och krokiga. De kan skava, göra ont och orsaka ömma förhårdnader.

Kontakta en [vårdcentral](#) om du har hallux valgus och har mycket besvär. Många mottagningar kan du kontakta genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du kan själv lindra dina besvär genom att använda stadiga skor med gott om plats för foten.

Det kan vara bra att använda ett inlägg under främre delen av foten, framför allt om du också har besvär med hammartå. Ett sådant inlägg har ofta en liten upphöjning, en så kallad främre pelott. Den lyfter framfoten och avlastar tårna.

Det finns självhäftande ringar av skumgummi som du kan fästa över förhårdnader som gör ont.

En så kallad tåspridare av gummi som håller isär tårna för att minska tryck och smärta kan också hjälpa bra. Tåspridaren är mjuk och består ofta av silikon eller skumgummi.

Det finns även bandage och andra hjälpmedel som du kan prova.

Du kan få hjälp att hitta hjälpmedel av en fotterapeut på till exempel en fotvårdsklinik. Enklare hjälpmedel som ringar eller tåspridare kan du köpa på apoteket eller beställa via nätet.

Om du har besvär trots bra skor och hjälpmedel kan en så kallad ortopedtekniker hjälpa till att prova ut eller tillverka en specialsula.

Fotvård kan hjälpa dig om du har besvär av hallux valgus. Du kan mjuka upp förhårdnader genom att ta ett fotbad. När huden är mjuk filar du försiktigt ner den hårda huden med en fotfil och avslutar med att smörja in fötterna med en mjukgörande kräm.

Om du själv har svårt att sköta om dina fötter kan du få hjälp på en fotvårdsklinik.

Genom att titta och känna på fötterna kan en fotterapeut eller läkare fastställa om du har hallux valgus eller problem med hammartå.

Har du mycket besvär kan en ortoped avgöra om din fot behöver opereras. Du kan behöva en [remiss](#) från din läkare för att få träffa en ortoped.

Inför en operation görs en röntgenundersökning av din fot.

Om man har svåra problem av hallux valgus får man genomgå en röntgen för att ortopeden ska kunna välja bästa operationsmetod. Ofta går operationen ut på att göra framfoten smalare.

Du som har mycket besvär kan behöva opereras. Foten görs då smalare och stortån rätas ut.

Operationen görs oftast med [lokalbedövning](#), men ibland blir man [sövd](#). Man brukar få åka hem samma dag.

Oftast opereras en fot i taget, även om du har besvär i båda fötterna. Annars kan det bli svårt att gå efter operationen.

Efter operationen får du ett mjukt förband kring foten. Förbandet tas av efter två till tre veckor. Då plockas också stygnen bort.

Du kan ha ont de första dygnen efter operationen, men sedan minskar värken. Du kan få råd om att använda receptfria läkemedel, i första hand värktabletter som innehåller paracetamol.

De första dagarna kan du behöva använda kryckor. Du får information om vilka hjälpmedel som finns av personalen på sjukhuset.

Foten svullnar under de första dagarna efter operationen. Det är därför bra att lägga upp foten högt när du sitter.

Det brukar vara svårt att använda sina vanliga skor efter operationen. Därför kan du behöva få en så kallad behandlingssko. Den ser ut som en förstärkt sandal med kardborreknäppning.

Två till tre månader efter operationen kan du börja använda dina egna skor. Ibland kan det dröja ända upp till sex månader innan svullnaden är borta.

Hur länge du behöver vara sjukskriven beror på hur fysiskt tungt arbete du har och hur mycket du behöver röra dig på jobbet.

De första veckorna efter operationen ska du inte köra bil. Du ska kunna trampa ordentligt på pedalerna utan att det gör ont innan du får köra.

Du kan [söka vård på vilken vårdcentral eller öppen specialistmottagning](#) du vill i hela landet. Ibland krävs det [remiss](#) till den öppna specialiserade vården.

Du ska få vara delaktig i din vård. För att kunna vara det behöver du [förstå informationen](#) som du får av vårdpersonalen. Ställ frågor om det behövs. Du ska till exempel få information om behandlingsalternativ och [hur länge du kan behöva vänta på vård](#).

Även [barn ska få vara delaktiga i sin vård](#)

Du har möjlighet att [få hjälp av en tolk om du inte pratar svenska](#). Du har också [möjlighet att få hjälp av en tolk om du till exempel har en hörselnedsättning](#).

Du som behöver hjälpmedel ska få information om vad som finns. Du ska också få veta hur du ska göra för att få ett hjälpmedel.

Senast uppdaterad:

2023-12-18

Redaktör:

Rebecka Persson, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Illustratör:

Kari Toverud, certifierad medicinsk illustratör

---

Du kan få hård och tjock hud på ett litet område någonstans på foten om du använder skor som trycker. Förhårdnaden kan pressas inåt och utvecklas till en liktorn om trycket pågår under lång tid. Det kan göra mycket ont men du kan oftast behandla besvären själv.

---

Här kan du läsa om olika sorters hjälpmedel och hur det går till att få dem.

---

Du som ska opereras kan minska risken för komplikationer om du gör ett uppehåll med att röka och att dricka alkohol. Det har också betydelse att du äter bra och rör på dig.

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).