

HALLUX VALGUS (BUNYON) NEDİR?

Bunyon Nedir?

Ayaktaki baş parmağın tabanındaki eklem üzerinde oluşan normal olmayan kemik yumrusuna bunyon denir. Baş parmak eklemi içten şişer ve baş parmak içeri döner. Ayak baş parmağının diğer parmaklara doğru açılanmasının meydana getirdiği deformiteye tıbbi olarak Hallux Valgus denir. Ayakları zayıf veya düz olan ve yüksek topuklu ayakkabı giyenlerde bunyona çok sık rastlanır.

Nasıl Meydana Gelir?

Bunyonların ana nedeni tam olarak uymayan ayakkabı giilmesi veya sivri burunlu yüksek topuklu ayakkabı giilmesidir. Ayakkabı ayak baş parmağı eklemine sürttüğü zaman orası şişer, kızarır ve ağrı duyulur. O bölgede sert ve nasırlı bir alan oluşur. Bunyon oluşumu genetik olarak görülebilir.

Belirtiler Nelerdir?

- Ayak baş parmağı tabanında kemikli bir oluşum,
- Ayak baş parmağı eklemine şişme, kızarıklık ve hassasiyet,
- Ayak baş parmağı tabanında derinin kalınlaşması

Nasıl Teşhis Edilir?

Doktor etkilenen ayağı muayene eder ve röntgen filmi isteyebilir.

Nasıl Tedavi Edilir?

Genelde cerrahi olmayan tedavi yeterlidir. Geniş ve rahat ayakkabı giymek, ayak baş parmağını doğru konuma getirip orada tutacak bir cihaz kullanmak ve bunyon üzerine bir ped koymak faydalı olacaktır. Buna ek olarak ağrıyı gidermek için aspirin veya ibuprofen gibi ağrı kesiciler kullanılabilir. Ağrıyı azaltmak için özel olarak yapılmış destekler (ortotik) kullanılabilir. Eğer daha kötüleşir ve çok rahatsızlık verirse doktor cerrahi müdahale önerebilir. Bu müdahale sırasında şişmiş doku çıkartılır, kemiğin bir parçası alınarak baş parmak düzlenir ve etkilenen eklem kemikleri kalıcı olarak birleştirilir.

Bunyon kalıcı bir sorundur. Cerrahi olarak alınmadığı sürece orada kalacaktır. Cerrahi müdahalenin iyileşmesi en az 2 ay alır.

Eğer ayak baş parmağında şişme, kızarıklık veya ağrı varsa o parmaktaki baskı azaltılmalı, ayağa tam uyan rahat ayakkabılar giyerek ayak parmaklarının rahat hareket etmesi sağlanmalıdır. Eğer durum iyileşmezse bir doktor görmeli ve doktorun dedikleri yapılmalıdır.



Bunyon oluşumunu engellemek için rahat ve uygun ayakkabı giyilmeli ve ayakkabının parmakları sıkıştırmadığından emin olunmalıdır. Özellikle ailesinde bunyon olan kişilerin buna dikkat etmesi gerekir.

