



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה  
מרפאה אורתופדית

## תיקון עצם בולטת או בوهן קלובה Hallux Valgus

מה זה "עצם בולטת" – Hallux Valgus - בوهן קלובה?

הבוהן של כף הרגל נקראת הלוקס. במידה והמסרק הראשון של הבוהן מתחיל לסטות פנימה והבוהן הראשונה נמשכת החוצה - נוצר מצב הנקרא הלוקס ולגוס (עצם בולטת).

הסיבות להופעת העיקום של הבוהן הן גם תורשתיות וגם סביבתיות (למשל שימוש ארוך טווח בהנעלה צרה והדוקה עם קצוות מחודדים, עקבים גבוהים).

תופעה זו שכיחה יותר אצל נשים. לרוב העיקום מתחיל בסוף שנות העשרים ואט אט מחמיר.



**מהם הטיפולים הקיימים במחלה?**

בשלבים המוקדמים של המחלה ניתן לטפל טיפול שמרני. הדבר דורש התערבות של רופא אורתופד וכולל קיבוע של הרגל בהתקנים מיוחדים ליישור הבוהן בתוך הנעל, הליכה עם מדרסים מותאמים אישית ויצירת הפרדה בין הבוהן הגדולה לזו שלידה.

ברגע שהבליטה הופכת להיות מטרד או כואבת, ונעילת נעליים הופכת לעניין לא נוח, ניתוח עשוי להיות מומלץ.

ישנם ניתוחים שונים שניתן לבצע וההחלטה לבצע סוג אחד של ניתוח או אחר מבוססת על סדר הגודל של עיוות הבליטה, הנוכחות של דלקת במפרק הבוהן הגדולה, והרווח בין הבוהן לאצבע שלצידה.

### מהם הכללים שכדאי להקפיד עליהם במקרה של הלוקס ולגוס, על מנת להימנע מניתוח?

על מנת שלא להגיע לכדי ביצועו של הניתוח כלל, רצוי לשמור על כמה כללים פשוטים:

עשו שימוש בנעליים שטוחות ככל האפשר והימנעו ככל הניתן מהליכה בנעלי עקב.

על הנעליים להיות רחבות מספיק כדי להכיל את כל בהונות הרגליים מבלי לגרום לדחיסה שלהן.

אם בכל זאת קיימת התעקשות על הליכה על עקבים, הקפידו כי גובה העקב לא יהיה יותר מ-2-3 סנטימטר.

הימנעו מעקבי סיכה. העדיפו תמיד עקבים רחבים ויציבים.

אלו שנמוכים במיוחד - עשו שימוש בנעלי הפלטפורמה, שבהן ההגבהה היא אחידה לאורך כל הנעל. מבחינה מכנית מדובר בנעל שאינה בעלת עקב, ולכן הסיכוי להיווצרות עיוות בכף הרגל שיגרום להלוקס ולגוס נמוך בהרבה.

### מתי לטפל בעצם בולטת?

הטיפול בבוהן תלוי לחלוטין במידת ההפרעה לנוחות בכף רגל.

מרגע הופעת הכאב, מומלץ לנסות להחליף נעל לגודל אחר, או לנעל רחבה יותר על מנת להקל על הכאב. כמו כן ניתן להיעזר במגן עצם, קיימים בשוק סוגים רבים של מגני עצם שסייעו הן בהגנה על העצם הבולטת והן כטיפול להרחקת הבוהן וישור שלה.



התפיסה של כאב או אי נוחות עם זאת היא מאוד מגוונת, שכן יש אנשים בעלי עצם בולטת קטנה, אבל המצב יוצר אי נוחות בגלל הגבלת היכולת לנעול נעלי נוחות. לעומת אנשים בעלי עיוותים משמעותיים למדי שאינם מגבילים את פעילותם.

## איך ניתוח עצם בולטת מתבצע?

ניתוח עצם בולטת נועד לתקן את העיוות של הבהון.  
על מנת לתקן את הבהון, מבצעים חתך בעצם של הבהון (osteotomy).  
העצם החתוכה תקובע באמצעות בורג אחד או פלטה או מחטים.  
הבורג או הפלטה בדרך כלל נשארים בגוף.  
את המחטים שבולטות מתוך הגוף - מוציאים לאחר 6 שבועות ללא כאב.

## למה לצפות לאחר ניתוח עצם בולטת?

- יש לצפות לכאב מתון למשך מספר ימים לאחר הניתוח.
- ניתן לדרוך על הרגל ביום שלאחר ניתוח אולם חולים אינם מסוגלים ללכת ברגל בגלל כאבים.
- מומלץ להשתמש בקביים או בהליכון במידה וזקוקים לתמיכה.
- נהיגה תתכן לאחר מספר ימים במידה והניתוח ברגל שמאל, ומספר שבועות במידה והניתוח ברגל ימין. (יש לבדוק את ביטוח הרכב).
- כף הרגל צריכה להיות חבושה במשך כ-3-4 שבועות.
- אין להרטיב את הרגל החבושה.
- ניתן להתחיל להתאמן כ-4 שבועות לאחר הניתוח.
- ניתן לנעול נעליים כ-4-6 שבועות לאחר הניתוח.
- במהלך 4-6 שבועות לאחר הניתוח יש להשתמש אך ורק בסנדלים הכירורגים.
- הרגל תישאר נפוחה במשך 4-6 חודשים.

## תיאור שלבי החלמה צפויים לאחר ניתוח עצם בולטת:

### ימים 1-5

הרגל עטופה בתחבושת ונעל כירורגית.  
קומפרסים קרים, רגל מורמת, מומלץ לקחת משככי כאבים.  
צפויה חוסר תחושה ברגל במהלך 12-24 שעות לאחר הניתוח, לאחר מכן כאב מתון.  
דימום קל הנספג לתחבושת.  
אין לשנות תחבושת (התחבושת סטרילית מחדר ניתוח).  
אין להסיר סנדל כירורגי - גם בלילה יש להישאר עם הסנדל הכירורגי.  
מומלץ להתחיל לדרוך על העקב.

## סנדל כירוגי – נעל דרקו



### יום 7-14

פגישת מעקב ראשונה.  
צילומי רנטגן.  
החלפת חבישה.  
הוצאת תפרים.

### 4-6 שבועות

החלפת חבישה/ הדבקה עם פלסטר בהתאם לצורך.  
ניתן להתחיל לנעול נעליים.  
פיזיותרפיה בדרך כלל נדרשת ל-2-1 חודשים.  
צפויה נפיחות ברגל במשך כ 4 חודשים.

### סיבוכים אפשריים לאחר ניתוח בעצם בולטת:

זיהום פצע ניתוחי או עצם המסרק.  
דימום.  
ירידה בתחושה באזור הפנימי של הבהן.  
חזרה של הבליטה.  
עיוות חדש.  
חוסר אספקת דם לראש מסרק ראשון ושינויים ניוונים בהמשך.

אנו מקווים שדף הדרכה זה ישרת אותך במהלך שהייתך במרפאה ובהחלמתך.

צוות המרפאה ישמחו לענות על שאלות נוספות.

החלמה מהירה!!