Hammartår är vanlig avvikelse i tåposition och kan vara smärtsamt. Avvikelsen kan komma till en eller flera leder på tårna. Oftast finns det en i den andra ton. Beroende på vilken gemensam flexion uppstår, det talas om en hammartå av typen hamatus- eller mallet-typiska.

Symtom:

* I främre delen av foten eller tår smärta när man står och går
* När du gå det är
* Smärta i fötterna när du använder skor
* Förhårdnads- och valkar i främre delen av foten och/ eller i tårna
* Förtjockade naglar
* Infektioner och sår
* Tå förstyvning och förkortning

Diagnostisera:

* Intervju
* Biomekaniska studier
* I spegeltabell studie observation
* Palpation av tåfogar och funktionalitet

Behandling:

* Identifiering av predisponerande faktor (undersökning av en kvalificerad fotvårdsspecialist) och påverka födelsemekanismen och eventuellt eliminera orsaken
* Tå silikoner
* Innersula och reliefbehandling
* Passiv och aktiv mobilisering
* Klinisk terapi för att ta bort valkar och förhårdnads och tunna förtjockade naglar
* Massage
* Tå och fot övning som utarbetats av fotvårdsspecialist
* Kirurgisk behandling om lederna inte kan flyttas och om konservativa behandlingar inte hjälper

Själv behandling:

* Stretching
* Användning av ortos av en fotvårdsspecialist
* Tå- och fotträning enligt instruktionerna
* Tillräckligt rymliga skor
* Strumpor utan sömmar på tå