

# Voorvoetklachten

Pijn in of onder de voorvoet komt in veel vormen voor:

- Brandende pijn onder de bal van de voet, tijdens of na belasting. Er kan zwelling en warmte aanwezig zijn.  
→ *overbelasting/ontsteking van het gewrichtskapsel.*
- Tintelingen, kramp of dove tenen → *zenuwbeklemming.*  
Lees meer hierover in onze folder: Mortonse neuralgie.
- Stekende pijn en zichtbaar eelt → *likdoorn of wrat.*
- Hevige pijn bij druk in het verlengde van de teen. Vaak na trauma of lange wandeling → *breuk of kneuzing.*

## Oorzaken van voorvoetklachten

- Afwijkende voetstand waardoor een of meerdere middenvoetsbeentjes meer druk dragen dan de anderen.
- Afwijkend looppatroon die een 'twist' beweging in de voorvoet veroorzaakt en meer druk en wrijving geeft.
- Het 'doorzakken' van de voorvoet, waardoor er een spreiding van de tenen ontstaat of de voet breder wordt.
- Vermindering van het vetkussen onder de bal van de voet.

## Tips & Trucs

- Een podotherapeutische zool vermindert de druk onder de voorvoet en verbetert de afwikkeling.
- Vermijd het dragen van hoge hakken of het lopen op blote voeten; dit verergert namelijk de druk onder de voorvoet.
- Kies een schoen met een dikke, dempende loopzool.
- Met een veterschoen kun je, door het gebruik van een andere vetersteektechniek, de pasvorm bij de voorvoet optimaliseren en knellen voorkomen.
- Let erop dat de vorm van de schoen ook past bij de vorm van je voet. Lees meer in onze folder: Gezwaaide schoen.