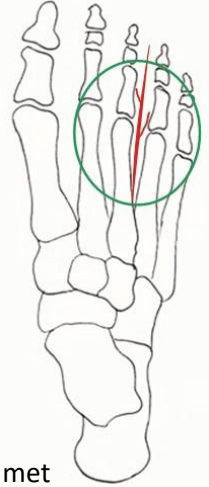


Mortonse Neuralgie

Probleem

- Een mortonse neuralgie is een zenuwirritatie in de voorvoet. Deze ontstaat tussen 2 middenvoetsbeentjes (meestal tussen het 3^e en 4^e). De zenuw kan hierdoor zwellen en bekneld komen te zitten.
- Een mortonse neuralgie ontstaat door het dragen van verkeerd schoeisel (te smal/strak of hoge hak) of een verkeerde voetstand. Dit kan diverse klachten veroorzaken zoals: een brandend, tintelend of doof gevoel in de voorvoet of tenen. Krampen of pijscheuten in de teen of zelfs het gevoel alsof de teen gebroken is. De klachten zijn met name aanwezig tijdens belasting en zijn vaak erger met strakke schoenen.



Therapie

- Een podotherapeutische zool kan de druk onder de bal verminderen en de zenuw meer ruimte geven.

Tips & Trucs

U kunt zelf al veel doen om uw herstel te bespoedigen:

- Draag platte schoenen met een goede verende zool. Er dient voldoende ruimte te zijn voor de tenen en ter hoogte van de bal van de voet mag de schoen niet knellen.
- Schoenen met een hoge hak geven meer druk op de voorvoet en zullen de klachten verergeren.
- Sporten waarbij je veel moet draaien en springen op de voorvoet geven meer klachten (denk aan: racketsporten, basketbal, zaalsporten e.d.).
- Plaats tijdens het fietsen de trapper onder de middenvoet en niet onder de voorvoet.
- Met veterschoenen kun je soms ter hoogte van de bal een gaatje 'overslaan' waardoor de druk rond de bal van de voet verminderd.

Oefeningen die extra pijn veroorzaken, niet uitvoeren!