

Voorvoetklachten

Probleem

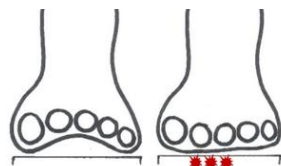
Klachten in de voorvoet komen in veel vormen voor:

- Overbelasting/ ontsteking van het gewrichtskapsel geeft een brandende pijn onder de bal van de voet, tijdens of na belasting. Er kan zwelling en warmte in de voorvoet aanwezig zijn.
 - Een zenuwirritatie/beklemming tussen de middenvoetsbeentjes kan een tintelend of doof gevoel in de voorvoet of tenen veroorzaken. Daarnaast klagen mensen vaak over krampen, schietende pijn in de tenen of zelfs alsof de teen gebroken lijkt. Klachten worden erger bij het zwellen van de voet na belasting, of in een strakke schoen.
- De irritatie komt vaak voor vaak tussen het 3^e en 4^e middenvoetsbeentje en wordt dan Mortonse neuralgie genoemd.
- Overmatige druk onder de voet kan ook zorgen voor eelt, likdoorns of zelfs blaren.



Oorzaken van voorvoetklachten

- Een afwijkende voetstand of verminderde werking van de grote teen geeft een ongelijke verdeling en hierdoor een overmatige druk op 1 of meerdere kopjes van de middenvoetsbeentjes. In de volksmond wordt vaak gesproken over een 'doorgezakte voet'. Er ontstaat een spreiding van de voorvoet en deze wordt breder.
- Een afwijkend looppatroon die een 'twist' beweging in de voorvoet geeft en daardoor meer druk en wrijving veroorzaakt.
- Vermindering van het dempende vetkussen onder de bal van de voet waardoor je het gevoel krijgt 'op botjes' te lopen.



Therapie

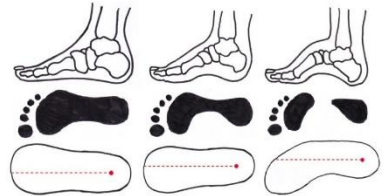
- Om de best passende therapie te bepalen, onderzoekt de podotherapeut uw voeten om de oorzaak van uw klacht te achterhalen. Worden uw klachten veroorzaakt door een verkeerde voetstand? Dan kan een podotherapeutische zool uitkomst bieden door de druk onder de (voor)voet beter te verdelen of een bekleemde zenuw meer ruimte te geven.

Tips bij Voorvoetklachten

Tips & Trucs

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

- Draag platte schoenen met een dikkere, verende loopzool. Er dient voldoende ruimte te zijn voor de tenen en ter hoogte van de bal van de voet mag de schoen niet knellen. Vermijd hoge hakken, deze verergeren druk op de voorvoet.
- Met veterschoenen kunt u ter hoogte van de voorvoet een gaatje 'overslaan' waardoor de druk rond de voorvoet direct verminderd of lokaal knellen minder wordt.
- Zorg dat de vorm van de schoen past bij de vorm van uw voet. Veel modieuze schoenen zijn 'gezwaaid'; de schoen buigt licht af naar binnen. Bij een brede voorvoet geeft dit extra klachten omdat de vorm van de voet 'rechter' loopt dan de vorm van de schoen. Hierdoor kan een schoen die breed genoeg lijkt, toch knellen of u kan letterlijk naast de buitenrand van uw schoen gaan lopen. Dit geeft extra druk en wrijving (met name aan de buitenkant van de voet).
- Sporten waarbij u veel moet draaien en springen op de voorvoet geven meer klachten (tennis, basketbal, zaalsporten)
- Fietsen? Plaats de trapper niet onder de voorvoet maar verder onder de middenvoet. Moet u veel op een trapje staan? Doe dan hetzelfde, dit vermindert lokale druk onder de voorvoet.



Herzog Compressiesokken

- Vage voorvoetklachten ontstaan vaak door overmatig zwellen van de voet tijdens lopen. De compressiesok ondersteunt de voet, verbetert de doorbloeding, voorkomt dat de voet opzwellt en vermindert wrijving in de schoen.
- De sok kan dagelijks gebruikt worden en is uitermate geschikt bij werkzaamheden waarvoor u veel moet staan of lopen.

N.B. Kosten (€19,95) vallen niet onder uw zorgverzekering.



PODOTHERAPIE
INKA



0495-460001

Weert | Nederweert | Budel

www.podotherapie-inka.nl

