

# FLIPSE GEEFT ADVIES ROND VOETKLACHTEN

'Zicht Op' plaatst in samenwerking met 'Flipse' iedere maand een verhaal over voetklachten. Deze keer: Voorvoetklachten.

## Voorvoetklachten

### Wat zijn voorvoetklachten?

Tijdens het lopen kan men veel last hebben van pijn in de voorvoet. Dit wordt ook wel metatarsalgie, ofwel pijn (algie) aan de middenvoetsbeentjes (metatarsalen) genoemd. Metatarsalgie is belastinggebonden pijn aan de onderzijde van de middenvoetsbeentjes. Metatarsalgie is geen diagnose, maar beschrijft een symptoom. Onder deze algemene benaming vallen allerlei klachten in de voet en zijn in 3 groepen te onderscheiden:

1. Primaire metatarsalgie. Hierbij is het evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid van de voorvoet uit balans.
2. Secundaire metatarsalgie. Ook hierbij bestaat dezelfde wanverhouding, maar de oorzaak ligt niet primair in de voorvoet. Een typisch voorbeeld is diabetes mellitus of reumatoïde artritis met secundaire veranderingen in de voorvoet, die de belastbaarheid van de voorvoet verminderen.
3. Een afzonderlijke groep vormen de afwijkingen die gepaard gaan met pijn in het voorste gedeelte van de voet, zonder dat er statische afwijkingen bestaan. Een voorbeeld hiervan is Mortonse neuralgie.

### In dit artikel gaan we verder in op de Mortonse neuralgie.

Mortonse neuralgie werd voor het eerst beschreven in 1876 door dr. Thomas George Morton. Mortons neuralgie ook wel Mortonse neuroma genoemd wordt veroorzaakt door een verdikking van de zenuwvezel (neuroom) tussen de kopjes van de middenvoetsbeentjes.



De meest voorkomende plaats van een Mortonse neuralgie is tussen de derde en vierde middenvoetsbeentje, maar het kan tussen alle middenvoetsbeentjes voorkomen. Wanneer de zenuw erg geïrriteerd is, kan hij opzwellen waardoor de kans groter wordt om tussen de middenvoetsbeentjes klem te komen zitten. Het probleem ontstaat vaak op deze plek omdat hier twee zenuwbanen samen komen. Waar deze twee zenuwen samen komen, is de zenuw dikker in doorsnede dan de andere zenuwen die naar de tenen gaan. De meest voorkomende oorzaak is een chronische druk, welke ontstaat door het verslappen van de bandstructuren en het "doorzakken" van de voorvoet waardoor er een verbreding van de voorvoet ontstaat. Als dit in combinatie gaat met het dragen van te krappe schoenen, ontstaan er voorvoetklachten.

### Symptomen

Het beginstadium van de klacht worden voornamelijk gekarakteriseerd door acute perioden van pijn in de voorvoet met uitstralende pijn naar of gevoelloosheid van de tenen. De pijn treedt bijna altijd plotseling op tijdens lopen/sporten en heeft het karakter van kramp of een snijdende pijn. Het uittrekken van de schoen en het masseren van de voet bezorgt de meest snelle verlichting van de klachten. Op den duur komen de pijnperiodes steeds sneller en deze houden langer aan. De klachten verdwijnen niet meer zo snel door het uittrekken van de schoenen of massage. Op den duur kunnen zenuwverdikkingen (neuromen)

zo dik worden dat het onmogelijk wordt om zonder pijn schoenen te dragen en wordt de pijn chronisch.

### Oorzaken

De meest voorkomende oorzaken zijn:

- Verkorte eerste straal of middenvoetsbeentje (Mortons voettype),
- Spreid- of platvoet, eventueel in combinatie met een "doorgezakte" voorvoet.
- Stoornissen in het gangpatroon zoals pronatie (binnenwaartse kanteling) van het enkelgewricht verkleint de ruimte tussen middenvoetsbeentje 1 t/m 3,
- Bij patiënten met verkorte kuitspieren kan er een compensatie in de middenvoet optreden, waarbij de voorvoet overbelast wordt.
- Het dragen van slecht passend schoeisel, te krap t.h.v. de voorvoet of met hoge hakken,
- Activiteitsgerelateerde risico's met een ver grote kans op excessieve buiging van de tenen zoals: rennen, snel wandelen, racket sporten, etc.

### Behandeling

De behandeling van de Mortonse neuralgie varieert van conservatief tot operatief. Als alle andere behandelingen geen adequate verlichting hebben gegeven dan kan een chirurgische ingreep overwogen worden. Er zijn verschillende therapiemogelijkheden om de klachten bij een Mortonse neuralgie te verminderen, hierna volgen de meest voorkomende:

#### 1. Het volgen van een goed schoenadvies.

#### 2. Podotherapie

Indien uw klachten veroorzaakt worden door een afwijkende (voet)stand en/of looppatroon, kan het dragen van steunzolen de klachten verlichten en/of verhelpen. Steunzolen zorgen voor een betere drukverdeling onder de voet en kunnen de vorming van een Mortonse neuralgie helpen voorkomen, remmen en/of verminderen. Voor een succesvol resultaat bij het dragen van steunzolen is het essentieel dat u het gegeven schoenadvies goed opvolgt. Afhankelijk van de ernst van de afwijking kan de therapeut er voor kiezen de therapie aan te vullen met een aanpassing aan de confectie-schoenen.

#### 3. Orthopedische voorzieningen aan confectieschoenen. (OVAC)

In combinatie met steunzolen kan er ook een aanpassing aan de schoenen worden gemaakt. Bij een Mortonse neuralgie wordt er vaak een afwikkelpalk (versnelde afwikkeling) geplaatst onder de schoen. Bij het plaatsen van een afwikkelpalk wordt de druk onder de voorvoet minder en is er minder buiging van de tenen. Hierdoor wordt de voorvoet minder zwaar belast en kan er een vermindering van de klachten optreden.

#### 4. Chirurgische ingreep

Als alle andere behandelingen geen adequate verlichting hebben gegeven dan kan een chirurgische ingreep overwogen worden. Er zijn twee chirurgische benaderingen voor de behandeling van een neuroma – de aangedane zenuw wordt verwijderd of vrijgemaakt. Om te voorkomen dat de symptomen terugkomen zullen lange termijn maatregelen genomen moeten worden. Een aantal van deze maatregelen zijn het dragen van goed passend schoeisel en het aanpassen van activiteiten die repeterende druk veroorzaken in de voet.

Revalidatie na een operatie aan een Mortonse neuralgie neemt gemiddeld twee maanden in beslag. Postoperatieve complicaties die na een chirurgische ingreep van een Mortonse neuralgie kunnen optreden zijn chronische pijn en lokale gevoelloosheid (dysesthesie).



Voor meer informatie kijkt u op de website: [www.flipsschoenen.nl](http://www.flipsschoenen.nl)

**flipse schoenen** ...flipse

VOOR VERANTWOORD SCHOENEN KOPEN

podotherapie & orthopedie

Als u na aanleiding van dit artikel een afspraak wilt maken voor een consult of onderzoek naar uw voetklachten, dan kunt u contact opnemen met:

Flipse Schoenen  
Beekstraat 109  
6811 DZ Arnhem  
Tel: 026 - 442 38 30  
[www.flipsschoenen.nl](http://www.flipsschoenen.nl)

Overige spreekuren:  
Gezondheidscentrum Schuytgraaf  
Muis Gezondheidscentrum

