

Pijn in de voet

Pijn in de “bal van uw voet”, het gebied tussen de boog van uw voet en de tenen, wordt in het algemeen “metatarsalgie” (metatarsale = middenvoetsbeentje) genoemd. De pijn komt meestal voor in het midden van de voet in één of meer van de vijf middenvoetsbeentjes.

Oorzaken van de pijn in de voet

Soms wordt de pijn veroorzaakt door eeltvorming die ontstaat onder de voet. Eelt is een opeenhoping van huid die ontstaat als reactie op te veel druk op het onderliggende bot. Normaal gesproken is eelt niet pijnlijk, maar door toenemende eeltvorming kan er drukverhoging ontstaan en kan het lopen bemoeilijkt worden.

Niet goed passende schoenen, omdat deze te krap of juist te ruim zijn, kunnen pijn in de voet veroorzaken. Krappe schoenen knijpen de voet samen en geven extra druk, te ruime schoenen geven teveel speling, waardoor wrijving ontstaat.

Pijn aan de onderkant van de voet kan ook betekenen dat er sprake is van een gescheurde band of een ontsteking van een gewricht. Uw orthopedisch chirurg kan door middel van vragen en lichamelijk onderzoek bijna altijd de oorzaak voor de voetpijn vaststellen vaststellen.

Behandeling

Meestal kunnen praktische maatregelen u van uw pijn verlossen.

- Uw arts kan u hulpstukjes(orthose) voor uw schoenen aanbevelen die als een soort schokdempers kunnen fungeren of u adviseren andere schoenen te gaan dragen.
- Soms kan het kopen van goed passende schoenen de oplossing zijn. De schoenen moeten een ruime neus hebben, zodat de tenen vrij kunnen bewegen. De hakken moeten niet hoger zijn dan 4 cm.
- Een voetbad om het eelt zachter te maken, vervolgens kan de dode huid verwijderd worden met puimsteen of een eeltvijl waardoor de druk zal afnemen.

In een enkel geval zal een operatie noodzakelijk zijn om een uitsteeksel van het bot of een vergroeiing te corrigeren.

Bron: American Academy of Orthopedic Surgeons Vertaling: Farmor B.V.© NOV, mei 2004, goedgekeurd door de werkgroep Voet en Enkel