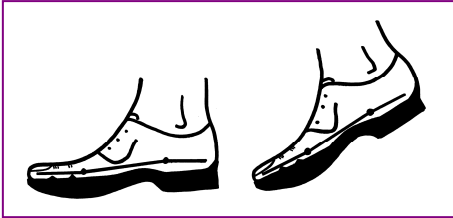


Bij het afzetten van de voet rolt de schoen af over de verdikking in de zool. Omdat de zool stijf is, zal de binnenzijde van de zool niet vervormen. De tenen hoeven dan ook niet meer achterover te knikken.



Het is niet mogelijk een afwikkelpalk in een steunzool in te bouwen. Een steunzool ligt immers binnen in de schoen. Een afwikkelpalk kan alleen aan de buitenzijde van de schoen worden aangebracht. Indien u op meer schoenen loopt, zullen dus ook alle schoenen moeten worden aangepast. Wij adviseren u om een afwikkelpalk, zeker de eerste keer, bij een orthopedisch schoenmaker te laten aanbrengen.

Heeft u nog vragen?

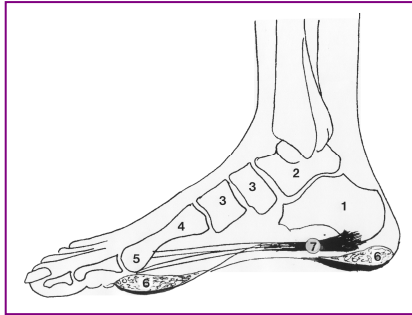
Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.

Voor spoedeisende vragen kunt u tijdens kantooruren bellen naar de poli Orthopedie, telefoon: 0495 - 57 21 61.

Afwikkelpalk

Poli Orthopedie

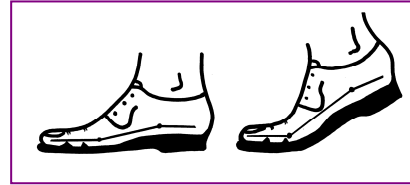
De bouw van de voet



De voet draagt ons hele lichaamsgewicht. De voet bestaat uit een achtervoet, voetwortel, middenvoet en tenen. Het hielbeen (1) en het bovenste sprongbeen (2) vormen de achtervoet. De voetwortelbeentjes (3) verbinden de achtervoet aan de middenvoet. De middenvoet bestaat uit vijf middenvoetbeentjes (4). Deze hebben aan de basis van de tenen een kopje (5). Onder het hielbeen en deze kopjes zitten in de voetzool verende stukjes vet (6). De peesplaat (7) in de voetzool draagt bij aan het behoud van de vorm van de voet.

Wat is afwikkelen?

Gedurende het afzetten van de voet tijdens het lopen scharnieren de tenen over de kopjes van de middenvoetbeentjes naar achter. Tegelijkertijd scharniert het enkelgewricht ook een beetje. De combinatie van scharnieren in de tenen en in de enkel bij het afzetten wordt afwikkelen genoemd.

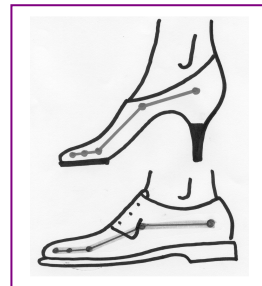


Oorzaken voor afwikkelp Problemen

De afwikkeling wordt meestal verstoord doordat één of meer teenbasis gewrichten stijver zijn geworden. Een oorzaak hiervoor is bijvoorbeeld slijtage. Ook indien de enkel niet goed kan bewegen zal de afwikkeling problemen kunnen geven. De schoen heeft eveneens invloed.

Invloed van de schoen

In een platte schoen is het teengewricht vrijwel gestrekt. Tijdens het afwikkelen zal de teen achterover kunnen scharnieren. Indien een schoen met een hogere hak wordt gedragen zullen de tenen al bij het staan achterover geknikt zijn.



Tijdens het afwikkelen zullen de tenen dan nóg verder moeten door knikken. Indien de hak te hoog is, of de teengewrichten stijver zijn, zal dat knikken onvoldoende kunnen plaatsvinden. Er ontstaat dan een afwikkelprobleem. Dit geeft vaak pijnklachten.

Wat is er aan te doen?

De eenvoudigste oplossing is vaak het dragen van schoenen zonder hakverhoging. Als dat niet voldoende is kan een schoen met stijve zool en een afwikkelpalk worden voorgeschreven. Soms is het nodig om met een operatie het verstijfde gewricht weer beter beweeglijker te maken.

Wat is een afwikkelpalk?

Een afwikkelpalk is een verdikking die aan de buitenzijde van de schoen wordt aangebracht. De zool wordt aan de buitenzijde bol, maar blijft aan de binnenzijde plat.

