

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.
Voor spoedeisende vragen kunt u tijdens kantoor-
uren bellen naar de poli Orthopedie,
telefoon: 0495 - 57 21 61.



Metatarsalgie

Poli Orthopedie

R331.07 2008-08

1158273

Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Bij u is metatarsalgie vastgesteld. Deze folder geeft u uitleg over de aandoening en de behandelingmethoden.

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 voetwortel (3) (tarsus) verbindt de achtervoet aan de middenvoet.



De middenvoet (4) of metatarsus bestaat uit vijf middenvoetbeentjes. Deze middenvoetbeentjes, ook wel metatarsalia genoemd, hebben aan de teenbasis een kopje (5). Onder het hielbeen en deze kopjes zit in de voetsool verende stukjes vet (6). Dit zorgt voor een gelijkmatige drukoverdracht tussen deze beenderen en het schoeisel of de vloer. De voet is in de lengterichting en in de dwarsrichting boogvormig. In de holte van de voet zitten een peesplaat en voetspieren. De peesplaat en voetspieren (7) zorgen voor de goede verdeling van het lichaamsgewicht over achtervoet en voorvoet.

Wat is de oorzaak van metatarsalgie?

Bij het ouder worden begint de voet wat door te zakken. Ook vermindert dan de dikte van het verende vetkussentje onder de kopjes van de middenvoetbeentjes. Dit kan leiden tot plaatselijk te hoge druk onder deze kopjes. Een wat hogere hak onder de schoen leidt tot toename van druk op de middenvoet. Een onvoldoende of onjuist steunende binnenzool is eveneens een oorzaak voor overdruk op de kopjes. Het botvlies en de pezen bij deze kopjes kunnen dan ontstoken raken en klachten geven. Ook zal de huid dan eelt gaan maken als bescherming tegen blaarvorming.

Welke klachten geeft metatarsalgie?

De eerste klachten van metatarsalgie zijn:

- pijn in de voorvoet bij lopen en staan.
- startpijn in de voet bij het opstaan.
- vochtophoping in de voorvoet.
- eeltvorming onder de bal van de voorvoet.
- verschietend gevoel in de voorvoet.
- (soms) tintelingen in de tenen.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

Op grond van de klachten wordt de diagnose vaak al vermoed. Voor een juiste diagnose is alleen lichamelijk onderzoek voldoende. Soms worden röntgenfoto's gemaakt om andere oorzaken uit te sluiten.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Veroudering met vervorming van de voet is een natuurlijk proces. Het geeft lang niet in alle gevallen pijn. Behandeling is alleen nodig indien er pijnklachten of huidbeschadigingen zijn.

Het doel van de behandeling is een verbetering van de drukverdeling over de voet. Dus betere overdracht van het lichaamsgewicht naar de schoen of vloer.

- Beperken of voorkomen van overgewicht is van zeer groot belang. De voet wordt dan minder belast.
- Geen of lagere hak onder de schoen.
- Goed sluitend veterschoeisel.
- Steunzolen met verhoging (pellotte) achter de kopjes. Er is dan minder druk op de kopjes en wat meer op de stevige peesplaat en de voetspieren. Een steunzool met alleen uitsparingen onder de pijnlijke kopjes werkt meestal niet.
- In chronische gevallen kan een operatie noodzakelijk zijn.

Naast deze behandelingen kan het eelt worden verwijderd door bijvoorbeeld een pedicure.

Het alléén verwijderen van eelt is niet zinvol. Het eelt is immers juist de bescherming van het lichaam tegen huidbeschadiging. Het is een gevolg van de pijnlijke overdruk, niet de oorzaak.