

# Pijnlijke voorvoet

Orthopedie



Beter voor elkaar



## **Pijnlijke voorvoet**

Wanneer u pijn heeft in uw voet, kan dat in veel gevallen met praktische maatregelen worden verholpen. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling.

### **Wat zijn de klachten?**

Als u pijn heeft in de bal van uw voet, voelt het gebied tussen de boog van uw voet en de tenen pijnlijk aan. We spreken dan van metatarsalgie. Metatarsale betekent middenvoetsbeentje. De pijn komt meestal voor in het midden van de voet in een of meer van de vijf middenvoetsbeentjes.

## **Wat zijn de oorzaken van pijn in de voet?**

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

Te krappe of juist te ruime schoenen kunnen pijn in de voet veroorzaken.

Te krappe schoenen knijpen de voet samen en zorgen voor 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 het gewricht.

## **Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?**

In veel gevallen kunnen praktische maatregelen u van de pijn in uw voet verlossen. Uw arts kan hulpstukjes (orthese) voor uw schoenen aanbevelen. Deze fungeren als een soort schokdempers. Ook kan hij u adviseren om andere schoenen te gaan dragen. Schoenen die u goed passen, kunnen de oplossing zijn. Deze schoenen moeten een ruime neus hebben, zodat de tenen vrij kunnen bewegen. De hakken moeten niet hoger zijn dan vier centimeter. Een voetbad kan het eelt zachter maken. Vervolgens kunt u de dode huid verwijderen met een puimsteen of een eeltvijl. De druk zal hierdoor afnemen.

## **Een Morton-neuroom in de voet**

### **Een neuroom in de voet**

Wanneer u aanhoudende pijn heeft in de voorzijde van de voet, heeft u mogelijk last van een goedaardig gezwel van een zenuw (Morton-neuroom). In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling en wat deze voor u betekent.

### **Wat is een Morton-neuroom?**

Een neuroom is een goedaardig gezwel van een zenuw. Een Morton-neuroom is een verdikking van het weefsel om de zenuw van de teen. De zenuw loopt onder de band die de middenvoetsbeentjes in de voorvoet verbindt. Een Morton-neuroom komt vaak voor tussen de derde en vierde teen, meestal als gevolg van irritatie, een aandoening of buitengewone druk. Bij vrouwen komt het Morton-neuroom acht tot tien maal vaker voor dan bij mannen.

### **Wat zijn de klachten?**

Er is geen sprake van een echte tumor. Om die reden ontstaan er meestal geen uitwendige verschijnselen, zoals een bult. In de bal van de voet – het gebied tussen de boog van uw voet en de tenen – treedt brandende pijn op die naar de tenen uitstraalt. Daardoor kan gevoelloosheid of een onplezierig gevoel in de tenen ontstaan. In de nachtelijke uren komt pijn eigenlijk niet voor.

Als u activiteiten onderneemt of simpelweg schoenen draagt, wordt de pijn meestal erger. Hardlopers kunnen pijn voelen bij het afzetten van een startblok. Schoenen met hoge hakken kunnen de klachten verergeren. Smalle, te nauwe schoenen zorgen ook vaak voor verergering: de druk op de botjes van de tenen neemt toe waardoor de zenuw meer klem komt te zitten.

## **Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?**

Uw arts onderzoekt of er een zwelling tussen de middenvoetsbeentjes zit. Hij vraagt u of u pijn voelt als hij druk op de voet uitoefent. Verder bekijkt hij of er sprake is van eeltvorming. Ook kijkt de arts of er aanwijzingen zijn voor stressfracturen die de pijn zouden kunnen veroorzaken.

De behandeling van een Morton-neuroom is in eerste instantie relatief eenvoudig. Een operatie is niet direct noodzakelijk. Ruime, comfortabele schoenen geven het bot in de voet de ruimte, waardoor de druk op de zenuw zal verminderen. Inzetstukjes of kussentjes in de schoenen helpen daarbij. Daarnaast kan de arts niet-hormonale ontstekingswerende medicijnen voorschrijven. In meer dan 80 procent van de gevallen zorgt een gecombineerde aanpak voor verlichting.

## **Wanneer wordt een operatie geadviseerd?**

Als een niet-operatieve behandeling niet voldoende helpt, kan de orthopedisch chirurg u adviseren over de mogelijkheden van een operatie. Daarbij wordt een deel van de zenuw of een deel van de laag om de zenuw verwijderd. Na de ingreep is altijd een korte herstelperiode nodig.

### **Polikliniek Orthopedie**

T 010 297 54 20

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.15 – 16.30 uur

[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)





**Ikazia Ziekenhuis**  
Montessoriweg 1  
3083 AN Rotterdam  
[www.ikazia.nl](http://www.ikazia.nl)

Voorvoet, pijnlijke  
800531-NL / 2012-09