

Metatarsalgie (voorvoetpijn)

Metatarsalgie, of voorvoetpijn, is een verzamelnaam voor pijnklachten in de voorvoet. Meestal zijn de uiteinden van de middenvoetsbeentjes overbelasting, waardoor er irritatie van de omliggende kapsels optreedt.

Oorzaken

De klachten worden vaak veroorzaakt door het afwijkend functioneren van de voetgewrichten. Soms is er sprake van een "doorgezakte voorvoet" of "holvoet". Steeds vaker worden de klachten ook toegeschreven aan een bewegingsbeperking in het grote teengewricht. Door al deze factoren kan de drukverdeling in de voorvoet verstoord zijn, waardoor pijnklachten optreden. Te nauw zittend schoeisel of het lopen met hoge hakken kan de klachten veroorzaken of verergeren.

Symptomen

Vaak zijn er pijnklachten in de bal van de voet aanwezig, toenemend bij belasting en afnemend in rust. Soms straalt de pijn uit naar de tenen. Het dragen van schoeisel zorgt soms voor een toename van de klachten.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Uw podotherapeut heeft u naast een paar podotherapeutische inlays de volgende behandeling voorgeschreven en in het adviesgesprek toegelicht:

- Schoenadvies

Draag schoenen met een brede neus en platte zool. Een schoen met een hak verhoogt de belasting op uw voorvoet.

Na drie maanden komt u terug voor controle. Tijdens dit bezoek wordt de voortgang van uw behandeling besproken. Op basis van uw bevindingen kan de behandeling dan eventueel aangepast worden.