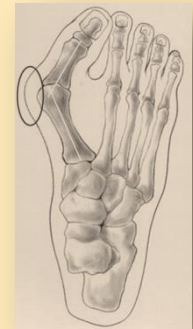


Botzwelling (Exostose)

Een exostose is een botuitsteeksel dat ontstaat als uitsteeksel van normale botten. Door druk op een bot kan op de plek van die druk het bot verdikken en een uitsteeksel (exostose) ontstaan. Een exostose is een uitsteeksel van het bot dat uit beenweefsel bestaat. Het uiteinde is bedekt met een kraakbeenkapje.



Exostose ontstaat vaak door druk op een bot, bijvoorbeeld bij knellende schoenen. Er wordt ook wel gesproken van een botzwelling. Een andere veelvoorkomende oorzaak is een ontwikkelingsstoornis, waardoor een stukje groeischijf achter is gebleven. De exostose eindigt in dit geval met groeien wanneer de lengtegroei na de puberteit stopt.

Exostose betekent letterlijk: benige uitgroei van bot. Het is een plaatselijke botuitstulping die in alle beenderen kan voorkomen. Exostose aan de achterkant van de hiel is een pijnlijke zaak. Door druk en irritatie op het hielbot groeit er een botuitsteeksel: er ontstaat een knobbel op de hiel. Meestal is de oorzaak strak sluitend schoeisel, te kleine schoenen of een te hard hielstuk. Het hielbeen kantelt wat achterover. Daardoor ontstaat wrijving en irritatie van de huid. Exostose komt bij vrouwen vaker voor dan bij mannen. Ook veel sporters met korte kuitspieren of een holvoet hebben er last van.

Wat zijn de gevolgen?

Wanneer botzwelling bij de aanhechting van de achillespees ontstaat, noemen we dat de Haglundse exostose. De hiel is rood en een beetje opgezet, een soort knobbel. Weliswaar is exostose een goedaardige knobbel maar hoe langer de overdruk, hoe ernstiger het wordt. Bij voortdurende druk op de hiel, door bijvoorbeeld hoge hakken, raakt de huid geïrriteerd. Doordat onderhuids weefsel op die plek geleidelijk aan dikker wordt, ontstaat een vaste tot harde zwelling. Ook kan er een slijmbeurs ontstaan tussen botstuk en achillespees die op zich ook weer kan ontsteken bij te veel druk en wrijving.

Wat kunt u doen?

Rust is belangrijk en voorkomt extra druk op de zwelling. Vaak begint de behandeling met een schoenadvies. Meestal zijn de klachten met een aangepaste hak of inlay te verhelpen. Operatief ingrijpen kan in sommige gevallen nodig zijn.

Raadpleeg bij aanhoudende klachten de huisarts.

Haglundse exostose



Haglundse Exostose

Als door druk op het hielbeen aan de achterzijde bij de aanhechting van de achillespees een uitsteeksel ontstaat wordt dat een Haglundse exostose genoemd. Meestal is de oorzaak een verhoogde druk door schoenen.

Deze vorm van exostose is wel de meest bekende, omdat deze vaker voorkomt door het dragen van verkeerd of knellend schoeisel of schaatsen. Door grote druk op het bot van het hielbeen kan er een verdikking van het bot ontstaan. Deze bevindt zich aan de zijkant of achterkant van het hielbeen. De exostose is pijnlijk en voelt hard aan. Soms ontstaat er een slijmbeurs onder de zwelling, gelegen tussen de exostose en de achillespees. Deze slijmbeurs kan een ontstekingsreactie geven door zwelling en roodheid.

Hallux valgus of Bunion



Hallux valgus of Bunion

Door de schuine stand van de grote teen ontstaat de kenmerkende knok: een bunion

Een bunion is een pijnlijke rode en ontstoken zwelling aan de zijkant van de grote teen. Een bunion wordt veroorzaakt door druk van te strak zittende schoenen. Dit ontstaat vooral bij standsafwijkingen van de grote teen (hamerteen), bijvoorbeeld als de grote teen naar binnen is gedraaid (hallux valgus) en het gewricht veel naar buiten uitsteekt. Ter plaatse van de zwelling zit boven het gewricht een slijmbeurs. Dit is een soort zakje gevuld met een slijmerige vloeistof, die het gewricht smeert. Bij een bunion is door de continue druk alles geïrriteerd: de huid, de slijmbeurs, het gewricht en soms ook het onderliggende bot.

De belangrijkste oorzaak is het dragen van te smalle schoenen. Hierdoor raakt het gewricht van de grote teen bekneld en geïrriteerd. Dit kan leiden tot een chronische zwelling van het beknelde weefsel. Er ontstaat dan een bunion en soms een blijvende kromstand van de teen. Ook te hoge hakken zijn funest: hierdoor glijdt de voet naar voren

Tailor's Bunion



Tailor's Bunion

Een uitstulping aan de buitenzijde van de voorvoet ter hoogte van het kleine teengewricht. Soms is er sprake van extra botaanmaak, maar vaak gaat het om een afwijkende stand van het vijfde middenvoetsbeentje. Door de afwijkende stand is er teveel ruimte aanwezig tussen het vierde en vijfde middenvoetsbeentje.

Schoeisel speelt een belangrijke rol in het ontwikkelen van een Tailor's bunion. Te smal en spits toelopend schoeisel veroorzaakt overmatige druk op het gewricht van de vijfde teen. Consequent overmatige druk kan zorgen voor extra botaanmaak en een scheefstand van de vijfde teen. Een foutieve voetpositie, zoals het veel zitten in een kleermakerszit, kan deze voetafwijking veroorzaken. Daarnaast kan de afwijkende stand van het vijfde middenvoetsbeentje en het gewrichtje van de vijfde teen overmatige wrijving veroorzaken. Deze wrijving zorgt er voor dat er op den duur een uitstulping kan ontstaan.

Tarsal Bos (Knobbel bovenkant wreef)



Tarsal Bos (Knobbel bovenkant wreef)

Een botuitstulping (exostose) op de wreef van de voet, die last geeft bij het dragen van schoenen. Soms een teken van onderliggende artrose

Deze botuitstulping kan ontstaan bij beginnende gewrichtsslijtage (artrose). Bij gewricht overbelasting door platvoeten of holvoeten of door te strak sluitende schoenen.