

Voorvoetklachten (Metatarsalgie)

Metatarsalgie is een brede benaming voor voorvoetklachten. Vaak begint dit met stekende pijn in de bal van de voet bij staan, wandelen en sporten of een branderig gevoel.

De oorzaak van pijn in de voorvoet kan komen door een bijvoorbeeld een holvoetvorm. Of door een korter middenvoetsbeentje van de grote teen ten opzichte van de andere middenvoetsbeentjes. Ook diabetes kan schade veroorzaken aan de zenuwen in de voet. Overgewicht speelt vaak een rol. Maar de voetproblemen komen ook voor bij sporten en werkzaamheden waarbij u lang moet staan. Bij het dragen van te krappe schoenen of schoenen met hoge hakken kan eelt ontstaan onder de bal van de voorvoet. Hoe meer eeltvorming, hoe hoger de druk en hoe pijnlijker het lopen wordt. Vaak is metatarsalgie dus een combinatie van factoren.

Metatarsalgie is geen diagnose maar de beschrijving van een symptoom, namelijk voorvoetklachten. Het is een verzamelnaam voor allerlei soorten aandoeningen onder de voorvoet en middenvoet. De pijn komt het meest voor in het midden van de voet in één of meerdere middenvoetsbeentjes. Soms straalt het ook uit naar de tenen. Bekend verschijnsel is een stekende pijn onder de bal van de voet. Overdruk is eigenlijk altijd de boosdoener. Bij het ouder worden verdwijnt de vetlaag onder de kop van de middenvoetsbeentjes. Omdat de voet doorzakt, komt er extra druk op de voorvoet. Daardoor zakken de middenvoetsbeentjes verder door. De noodzakelijke vering verdwijnt en lopen en staan wordt pijnlijk.

Behandeling

Er zijn een paar praktische maatregelen om van de pijn af te komen. Het is belangrijk om de druk op de kopjes van de middenvoetsbeentjes te verminderen. Uw tenen moeten zich helemaal vrij kunnen bewegen.

Tips bij voorvoetklachten

- Zorg voor goede schoenen, vooral als u gaat sporten. Soms zijn schoenen met een ruime neus en lage hakken al voldoende om het probleem op te lossen
- Schoenen met een extra demping kunnen de pijn verzachten
- Speciale steunzolen met een voorvoetsteun helpen om de pijn te verminderen