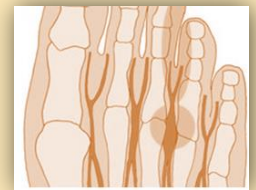


Zenuwbeknelling in de voorvoet (Mortonse Neuralgie)

Mortonse neuralgie is een zenuwbeknelling tussen twee middenvoetsbeentjes. De beknelde zenuw raakt hierdoor geïrriteerd. Wanneer de zenuw erg geïrriteerd is, kan hij opzwellen waardoor de kans groter wordt om tussen de middenvoetsbeentjes klem te komen zitten.



Het ontstaat meestal op de zenuwvezel tussen de kopjes van het derde en vierde middenvoetsbeentje. Maar het kan tussen alle middenvoetsbeentjes optreden. De voetzenuwen lopen via de voorvoet naar de tenen, tussen de lange middenvoetsbeentjes door. Op een bepaald punt splitsen de kleine zenuwen zich naar elke teen afzonderlijk. Dat is het gebied van het Mortons neuroom. Als de zenuw op die plek maar lang genoeg wordt geprikkeld, zwelt hij op tussen de kopjes van de twee middenvoetsbeentjes. Hoe hoger de druk op de teenbotjes, hoe meer de zenuw klem komt te zitten.



Vaak is een afwijkende voetstand de reden voor het begin van de klachten. Verschillende activiteiten, zoals rennen, tennis, voetbal of het gebruik van strak zittende schoenen of lopen op hoge hakken, kunnen neuralgische (zenuw) klachten veroorzaken.

Klachten

U heeft last van een brandende of stekende pijn in de bal van de voet, met uitstraling naar de tenen. Of een doof gevoel in de tenen en tintelingen in de voetzool. De pijn treedt bijna altijd plotseling op tijdens lopen/sporten en heeft het karakter van kramp of een snijdende pijn. Het uittrekken van de schoen en het masseren van de voet bezorgt dit meest snelle verlichting van de klachten. Op den duur komen de pijnperiodes steeds sneller en deze houden langer aan. De klachten verdwijnen niet meer zo snel door het uittrekken van de schoenen of massage. Op den duur kunnen zenuwverdikkingen (neuromen) zo dik worden dat het onmogelijk wordt om zonder pijn schoenen te dragen en wordt de pijn chronisch.

Wat zijn de gevolgen van zenuwbeknelling?

Sterke inklemming van een zenuw heeft scherpe pijn aan de voorvoet als gevolg. Mortonse neuralgie komt veel voor bij vrouwen. Het ongemak is vaak het gevolg van een sterke belasting op de voorvoet door te smalle schoenen met te hoge hakken. Dit in combinatie met mogelijk andere voetafwijkingen als holvoet of een doorgezakte voet geeft de pijnklachten. Op den duur komen de pijnperiodes sneller en houden langer aan. Raadpleeg bij ernstige klachten altijd de huisarts.

Behandeling

Bij behandeling van Mortonse neuralgie is alles gericht op het wegnemen van overdruk. Draag comfortabel schoeisel zonder hak of een lage hak. Het dragen van steunzolen of kussentjes in de schoen kan veel verlichting geven. Speciaal aangepaste schoenen kunnen erger voorkomen. Ga voor advies naar een gespecialiseerd voetencentrum bij u in de buurt.