

Ruiterteen (*Digitus superductus*)

Een ruiterteen is een teen die over een andere teen heen groeit. Of onder een andere teen door groeit. Het is net een ruiter te paard. De voornaamste oorzaak van een ruiterteen is druk van de schoen op de voorvoet (te kleine schoenen). Het komt ook regelmatig voor als gevolg van een hallux valgus (afwijkende stand van de grote teen). Het is in dit geval de grote teen die de andere tenen tegen elkaar drukt waardoor een ruiterteen kan ontstaan. Een ruiterteen kan ook ontstaan als gevolg van reuma.



Klachten zijn vooral eelt, likdoorns en blaren. In de schoen levert een ruiterteen flink problemen op omdat de ruimte gewoonweg niet beschikbaar is. Indien de teen nog te corrigeren is kan een silicone orthese helpen.

Behandeling:

De pedicure kan het overtollige eelt en/of de likdoorns verwijderen. Tevens kan de pedicure de blaar verzorgen en u een degelijk schoenadvies geven. Verder zal een pedicure u doorverwijzen naar een podotherapeut.

Wat doet de podotherapeut:

- Als de ruiterteen het gevolg is van een andere afwijking aan de voet of het looppatroon moet dit eerst verholpen worden. Denk hierbij aan een ruiterteen als gevolg van een hallux valgus of een spreidvoet. In deze gevallen kan met behulp van een steunzool de indirecte klachten verholpen worden, zodat de tenen vervolgens meer ruimte krijgen.
- Een andere optie is om gebruik te maken van een orthese of tapetechniek. Hiermee kan de ruiterteen met behulp van de naastliggende tenen weer in positie worden gezet.
- Uiteraard wordt er uitgebreid schoenadvies gegeven.