

**wittepoel**

UW VOETSPECIALISTEN. BETROUWBAAR. DESKUNDIG. TOONAANGEVEND.

# METATARSALGIE



SCHOENEN



ORTHOPEDIE



PODOTHERAPIE



PEDICURE

# METATARSALGIE

## WAT IS HET?

Metatarsalgie is een verzamelnaam voor pijnklachten van de middenvoetsbeentjes en de overgang naar de tenen, oftewel de voorvoeten. De voorvoeten zijn pijnlijk en branderig tijdens lopen en kunnen in ernstige gevallen ontstekingsverschijnselen vertonen. Vaak gaat de klacht gepaard met forse eeltvorming onder de voorvoeten. Soms zijn er ook hamer-/klauwtenen aanwezig. Deze aandoening wordt ook wel doorgezakte (voor) voeten genoemd. Bij metatarsalgie is de boog in de voorvoet afgenomen doordat de middelste drie middenvoetsbeentjes verzakt zijn en hierdoor wordt de voorvoet breder, wat we ook wel spreidvoet noemen. Als deze boog niet meer intact is, neemt de druk op de gewrichten in de voorvoeten snel toe. De klachten kunnen ook ontstaan door het verkeerd afwikkelen van de voeten, verkorte kuitspieren, het dragen van ongeschikt schoeisel en intensief bewegen.

## WAT TE DOEN?

Het belangrijkste doel van de behandeling bij metatarsalgie is de druk op de middenvoetsbeentjes verminderen. Dit kan bijvoorbeeld door het aanpassen van schoenen en het laten aanmeten van podotherapeutische zolen. Ook het vinden van een balans tussen de belasting en de belastbaarheid is belangrijk. Bij warmte en zwelling van de voorvoet kunt u gebaat zijn bij koelen aan het einde van de dag met een cold-pack. Daarnaast kan het verminderen van evt. overgewicht ook bijdragen aan een verminderde druk op de middenvoetsbeentjes.

## BEHANDELMOGELIJKHEDEN

- uitgebreid voetonderzoek waarbij er wordt gekeken naar de voetstand en het looppatroon.
- het geven van gerichte rekoefeningen voor de kuit- en voetspieren.
- schoenadvies; voldoende demping, goede sluiting en een stevige hielsluiting.
- podotherapeutische zolen om te voetstand te optimaliseren.
- verwijderen van eelt door een pedicure; meestal moet dit 1x per 6 weken worden herhaald tot de drukverdeling onder de voorvoeten verbeterd is.
- siliconen orthese; een hulpstukje ter correctie van de teenstand.

## KOSTEN?

Veel zorgverzekeraars bieden gedeeltelijke of gehele vergoeding voor podotherapie vanuit het aanvullende pakket. De hoogte van de vergoeding is afhankelijk van uw zorgverzekering en uw aanvullende pakket.

Zoals hierboven beschreven kan het behandelplan uit verschillende onderdelen bestaan, afhankelijk van de oorzaak van uw klachten. De hoogte van de kosten hangen af van uw specifieke situatie. Na het eerste onderzoek zal de podotherapeut u op de hoogte brengen van de kosten en de mogelijkheden voor vergoeding. Pas na uw instemming zullen wij starten met de voorgestelde behandeling.