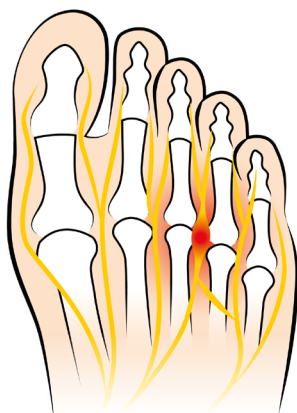


Mortonse neuralgie

(zenuwbeknelling in de voorvoet)



Mortonse neuralgie is een zenuwbeknelling tussen twee middenvoetsbeentjes waardoor de beknelde zenuw geïrriteerd raakt. Meestal bevindt de irritatie zich tussen het 3^{de} en 4^{de} middenvoetsbeentje. Door langdurige beklemming van de zenuw kan er een verdikking in deze zenuw ontstaan, waardoor de klachten steeds erger worden. De zenuwbeknelling komt vaak voor bij vrouwen tussen de 25 en 40 jaar. De klacht gaat meestal niet vanzelf over.

Klachten

- Heftige en scherpe pijn in de voorvoet.
- Kramp in voorvoet of tenen.
- Brandende pijn.
- Soms een dof gevoel of tintelingen in de tenen.
- Gevoel alsof 'de sok dubbel zit'.
- Zodra (te strak) schoeisel wordt uitgetrokken neemt de pijn af.
- Pijn bij autorijden of fietsen op de voorvoet.
- Soms wordt een 'klik' gevoeld.

Oorzaken

- Het dragen van te smal schoeisel of schoeisel met een (te) hoge hak.
- Een afwijkende stand van de voet.
- Afwijkend looppatroon.
- Scheefstand van de grote teen of kleine tenen.
- Gevolg van een trauma (omzwikken, overbelasting).

Behandeling

De klachten zullen niet vanzelf weggaan als de druk niet van de zenuw wordt gehaald. Het is dus belangrijk dat u actie onderneemt. Draag schoenen die niet te smal of te krap zijn. Merkt u geen verbetering, dan is het raadzaam om een afspraak te maken bij de podotherapeut. Soms kan een taping, tijdelijke vilttherapie, orthese of schoenmodificatie een therapie mogelijkheid zijn. De podotherapeut bekijkt graag samen met u wat het beste bij uw voeten past.

Bij een afwijkend looppatroon of voetstand, worden podotherapeutische zolen aangemeten. Deze inlegzolen kunnen de ruimte tussen de middenvoetsbeentjes vergroten, waardoor de druk van de zenuw wordt gehaald en de stand van uw voeten wordt beïnvloed. Let daarbij op dat een lange herstelperiode noodzakelijk zal zijn.

