

Reuma

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 (chronische) aandoeningen aan gewrichten, spieren of pezen. In Nederland hebben ruim 2,3 miljoen mensen een reumatische aandoening. Mensen met reuma ontdekken hoe belangrijk hun voeten zijn: 70-80% krijgt voetklachten. Je krijgt pijnlijke en stijve gewrichten of spieren. Hierdoor kunnen problemen ontstaan in het dagelijkse leven. Lopen kan pijn opleveren en schoenen passen mogelijk niet meer.



Ontstekingsreuma (reumatoïde artritis), artrose, wekedelen reuma en jicht zijn veel voorkomende aandoeningen. Ook op jonge leeftijd kan reuma al voorkomen. De podotherapeut kan klachten rondom de voeten behandelen, verlichting bieden of preventief te werk gaan.



Klachten

Bij iedereen verlopen de klachten van de reuma anders. Hieronder een aantal klachten die kunnen ontstaan;

- Pijn bij staan en lopen. Door ontstekingen veroorzaakt door reuma kunnen afwijkingen in de vorm en functie van de voet ontstaan.
- Doordat de gewrichten veranderen van vorm kunnen ze vaak ook minder goed bewegen. Daardoor ga je anders lopen waardoor je klachten krijgt in bijvoorbeeld je knie of heup.
- Door de reuma kunnen de middenvoetsbeentjes veranderen van stand en krijg je het gevoel op de botjes te lopen. Ook kunnen er eeltplekken of wondjes ontstaan onder de voorvoet.
- De stand van de tenen kan veranderen en ze gaan soms over elkaar heen staan. Zo ontstaan bijvoorbeeld hamertenen, klauwtenen, likdoorns en eeltplekken.
- Als de voorvoet door een reumatische aandoening breder van vorm wordt, kunnen er drukplekken ontstaan. Doordat de voet niet meer goed in de schoen past ontstaat er frictie, met als gevolg eelt, pijn of zelfs wondjes. Soms treedt er extra botvorming op.
- Er kan oedeem (vochtophoping) optreden in de voet. Rondom de gewrichten ontstaat dan vocht en ze zijn dan gezwollen.
- Sommige vormen van reuma zorgen voor veranderingen aan de nagels. Ze kunnen dikker worden of de nagelplaat wordt ruwer. Het geeft meestal geen pijnklachten maar ziet er minder mooi uit.
- Wanneer je jicht krijgt komt dat vaak voor in het gewricht van de grote teen. Deze wordt dik en doet erg pijn. Uiteindelijk kan schade ontstaan in het gewricht waardoor het niet meer goed functioneert.

Podotherapie

De podotherapeut heeft veel mogelijkheden om de druk op de voet te verminderen.

Zo kan hij zolen maken om de pijnlijke plekken onder de voet drukvrij te leggen. Ook kunnen zolen helpen om een gewricht wat pijn doet of niet meer goed functioneert te ontlasten. Daardoor kun je weer beter lopen en voorkom je klachten hogerop (enkel, knie, heup, rug).

Ook kan uw podotherapeut teenortheses (teenstukjes) maken. Een teenorthese is een goed hulpmiddel om drukplekken op of tussen de tenen te voorkomen/te verminderen.

Door vergroeiingen of een afwijkende stand van de voeten en/of tenen kunnen schoenen minder goed passen. Dit kan leiden tot meer en snellere eeltvorming en likdoorns. De podotherapeut kan een passend schoenadvies geven.

Ook kunnen de nagels afwijkingen vertonen als de tenen niet de ruimte krijgen die zij nodig hebben of bijvoorbeeld als gevolg van medicatie of sommige vormen van reuma. Een instrumentele behandeling kan uitkomst bieden.

Indien nodig kan een schoenmodificatie toegepast worden. Dat is een aanpassing in uw schoenen wanneer een complete zool niet nodig of mogelijk is.

Bij ernstige voetafwijkingen welke niet meer in gewone schoenen passen kan een oplossing worden gevonden in (semi-)orthopedisch schoeisel. Wij kunnen samen met een orthopedisch schoenmaker kijken wat voor u de beste oplossing is.