



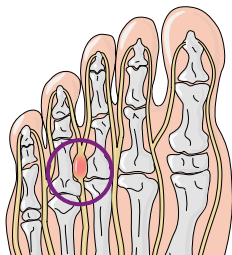
Podotherapie Reggestreek

MORTONSE NEURALGIE



Wat is het?

Mortonse neuralgie is een zenuwbeknelling tussen twee middenvoetsbeentjes. Hierdoor raakt de beknelde zenuw geïrriteerd, wat pijn geeft. Mortonse neuralgie komt meestal voor tussen het derde en vierde middenvoetsbeentje. Maar het kan ook voorkomen tussen andere middenvoetsbeentjes.



Als de zenuw langere tijd geïrriteerd wordt, kan er een verdikking in de zenuw ontstaan. De klachten zullen dan steeds erger worden. Een verdikking in de zenuw wordt een Morton neuroom genoemd.

Het heeft de naam 'Morton' te danken aan de chirurg Thomas George Morton. Hij ontdekte deze aandoening in 1876. De term 'neuralgie' is een verzamelnaam, waarbij de beknelling van de zenuw meerdere oorzaken kan hebben.

Ontstaan

Mortonse neuralgie ontstaat bij de kopjes van de middenvoetsbeentjes. Hier komen twee zenuwbanen samen. De zenuw is hier wat dikker dan normaal. Als de zenuw telkens geïrriteerd wordt, kan er een verdikking in de zenuw ontstaan. Hierdoor kan de zenuw tussen de middenvoetsbeentjes klem komen te zitten. Vaak zijn verkeerde schoenen de oorzaak van de pijn. Te smalle of te krappe schoenen of schoenen met een hoge hak zorgen ervoor dat de zenuw makkelijker klem komt te zitten. Mortonse neuralgie komt veel voor bij mensen met een bredere voorvoet of een voorvoet die in de loop van de jaren doorgezakt is.

Wij helpen u een stap vooruit!



Ook kan Mortonse neuralgie ontstaan door:

- hallux valgus (scheve grote teen)
- verkeerde voetstand
- verkeerd looppatroon waardoor de zenuw telkens weer geïrriteerd wordt. Bijvoorbeeld naar binnen zakken met de voet (overpronatie).
- verminderde beweeglijkheid tussen de middenvoetsbeentjes door slijtage of een ongeluk.

Symptomen

Mortonse neuralgie wordt vaak omschreven als een brandende of stekende pijn. Ook kunt u prikkelingen, tintelingen of een doof gevoel krijgen. De pijn wordt gevoeld in de voorvoet en straalt soms uit naar de tenen. De pijn wordt erger bij het dragen van smalle schoenen of bij het dragen van hoge hakken. Als u de schoen uittrekt, worden de klachten vaak snel minder. Soms kunt u een 'klik' voelen bij het lopen. Of het gevoel hebben dat de middenvoetsbeentjes 'over elkaar schuren'. Als de zenuw erg verdikt is, kan het onmogelijk worden om zonder pijn schoenen te dragen. De pijnklachten worden dan chronisch.

Podotherapie

Het is bij Mortonse neuralgie belangrijk om de beknelling op te lossen zodat de zenuw weer 'vrij' komt te liggen. Dit kan door middel van podotherapeutische zolen of een teenstukje (orthese). Hiermee kan de ruimte tussen de kopjes van de middenvoetbeentjes vergroot worden. Zo krijgt de zenuw meer ruimte.

Soms kan een taping of tijdelijke vilttherapie een oplossing zijn. U kunt zelf ook iets doen. De juiste schoenen zijn erg belangrijk om uw Mortonse neuralgie klachten op te lossen.

Schoenentips

- Koop de juiste lengte- en breedtemaat. Let vooral op de pasvorm.
- Wanneer uw schoenen te smal zijn, zal de zenuw(verdikking) steeds in de knel komen.
- Uw voeten kunnen in de loop van de dag dikker worden. Koop daarom schoenen altijd later op de dag.
- Een goede schoen heeft het buigpunt van de schoen onder het buigpunt van de voorvoet. Zo is er zo min mogelijk beweging in de middenvoet.



www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515