

# Artritis

---

Artritis is een ziekte die wordt gekarakteriseerd door het ontsteken van het kraakbeen en de voering van gewrichten in het lichaam. Ontstekingen veroorzaken roodheid, warmte, pijn en zwelling. Er zijn ongeveer 420.000 mensen in Nederland die artritis hebben. Artritis is een belangrijke oorzaak van voetpijn omdat elke voet 33 gewrichten heeft die aangedaan kunnen worden door deze ziekte.

## *Artritis deformans*

Er zijn verschillende vormen van artritis. De meest voorkomende vorm heet artritis deformans. Deze vorm veroorzaakt een teveel aan belasting en slijtage aan het kraakbeen in de gewrichten van de voet. Bewegen wordt erg moeilijk en pijnlijk. De pijn en zwelling nemen toe bij staan en lopen en er is vaak sprake van startstijfheid.

## *Jicht*

Jicht is een andere vorm van artritis die ook leidt tot voetproblemen. Een teveel aan urinezuurkristallen verzamelen in en rond de gewrichten van de grote teen en eventueel de enkel. Het gewricht van de grote teen is gewoonlijk aangedaan doordat er grote belasting en druk tijdens het lopen op dit gewricht komt. Dit leidt vaak tot hevige pijn in de grote teen. Mannen krijgen vaker jicht dan vrouwen.

## *Reumatoïde Artritis*

Een ander soort artritis is reumatoïde artritis. Dit kan op zich op iedere leeftijd uiten en men weet niet wat de oorzaak is. Reumatoïde artritis is de meest invaliderende vorm van artritis, die mensen van alle leeftijden kan treffen. Het kan tot ernstige misvormingen van de gewrichten leiden met bijbehorende vermoeidheid in het gehele lichaam. Mensen die reumatoïde artritis hebben ontwikkelen vaak ernstige voorvoetproblemen zoals bunions, hamertenen, klauwtenen en vele anderen.

## *Oorzaak*

Er zijn vele oorzaken van artritis. Erfelijkheid speelt hierbij een belangrijke rol. Desalniettemin, kunnen artritis-achtige symptomen door een verscheidenheid van andere factoren ontstaan. Hieronder vallen bacteriële en virusinfecties, voorgeschreven medicijnen, drugs, hevige blessures en zelfs darmproblematiek als colitis.

Voorvoetproblemen zoals hamertenen, klauwtenen, mallet toes en bunions en zelfs problemen in de hiel en enkel kunnen zich ontwikkelen door de erosie van de betrokken gewrichten

## *Behandeling en preventie*

De conservatieve behandeling (niet-chirurgische behandeling) van de artritis-achtige beelden bestaan uit goed schoeisel, steunzolen (vaak met voorvoetsteun). Schoeisel voor mensen met artritis zou de volgende kenmerken moeten hebben:

- Hoge, wijde teenbox (Ruimte in de schoen rondom de tenen)
- Uitneembaar voetbed om betere pasvorm te verkrijgen en eventueel ruimte te maken voor een steunzool, mocht dit nodig zijn.
- Een grote teensprong om makkelijker af te kunnen wikkelen over en de druk af te halen van de bal van de voet.
- Ook zou dit schoeisel ruimte moeten verschaffen voor het opzwellen van de voet.
- Steunzolen die gemaakt zijn om comfort te verschaffen, steun en extra polstering worden aanbevolen, net zoals steunzolen die vormen naar de vorm van uw voet.
- Het goede schoeisel en de goede steunzool zullen druk reduceren en een comfortabel en gezonde omgeving voor uw voet opleveren
- Op maat gemaakte teenstukjes of ortheses kunnen ook de nodige ontlasting verschaffen.