

Pijn in de voetboog

Dit verwijst naar een ontsteking en/of brandend gevoel in de voetboog (en wordt ook wel overbelasting van de voetboog genoemd).

Oorzaak

Er zijn verschillende factoren die kunnen leiden tot pijn in de voetboog. Een structurele disbalans of een blessure aan de voet zullen vaak de directe oorzaak zijn. Echter, de meest voorkomende oorzaak is een aandoening genaamd plantaire fasciitis. De plantaire fascie is een brede peesplaat die aan de onderkant van de voet zit en loopt van de hiel naar de voorvoet. Een teveel aan rek op de plantaire fascie, vaak door overpronatie, veroorzaakt plantaire fasciitis. De ontsteking veroorzaakt door rek op de peesplaat vanaf de hiel leidt vaak tot hielpijn en pijn in de voetboog. De pijn is vaak extreem in de ochtend wanneer iemand uit bed stapt of gaat staan na een lange periode van rust. Als deze aandoening onbehandeld blijft en de rek op de voetboog blijft, kan er een benige uitwas aan de hiel ontstaan, die bekend staat als hielspoor. Het is belangrijk om de aandoening meteen te behandelen voordat hij erger wordt.

Behandeling en preventie

Dit is een veel voorkomende voetaandoening die gemakkelijk behandeld kan worden. Als je lijdt aan pijn in de voetboog vermijd dan hoge hakken waar mogelijk (dit verkort de pezen). Probeer schoeisel met een bescheiden hak, zacht leer, schokabsorberende zool en verwijderbaar voetbed. Wanneer de pijn in de voetboog samenhangt met overpronatie is een steunzool met steun aan de binnenkant aanbevolen nodig om de pijn te behandelen. Dit type zool zal de overpronatie corrigeren, de voetboog ondersteunen en de noodzakelijke ontlasting geven.