

In onze podopraktijk zien wij dagelijks diverse voet-, knie-, heup- en rugproblemen.

## Zo zien wij regelmatig zenuwbeknelingen in de voorvoet (MORTONSE NEURALGIE)

### Wat is het?

Het gaat om een zenuwbeknelling tussen twee middenvoetsbeentjes (het 3e en 4e middenvoetsbeentje, soms ook tussen het 2e en 3e middenvoetsbeentje).

De beknelde zenuw raakt hierdoor geïrriteerd.



### Wat zijn de symptomen?

De symptomen zijn perioden van pijn in de voorvoet met uitstralende pijn naar de tenen. De pijn treedt bijna altijd plotseling op tijdens lopen/sporten en lijkt op kramp of geeft een snijdende pijn. Het uittrekken van de schoen en het masseren van de voet verlicht de klachten. Op den duur komen de pijnperiodes steeds sneller en deze houden langer aan. Uiteindelijk kan de pijn chronisch worden omdat de zenuw verdikt is door de irritatie.

### Hoe komt u aan deze klacht(en)?

De klachten ontstaan door wrijving of druk op een zenuw door bijvoorbeeld het doorzakken van de (voor)voet en/of door de beweging van de voet bij het lopen.

### Wat kun je eraan doen?

De klachten zijn goed te behandelen met een op maat gemaakt zooltje die het doorzakken of de vergrote beweging bij het lopen voorkomt. Vermijdt strakke schoenen, hoge hakken en schoenen die weinig ondersteuning bieden.

*Heeft u deze klacht(en) en wilt u hiervoor naar ons toekomen dan kunt u een afspraak maken via 0165-542180.*

*U kunt kiezen uit 3 locaties in Roosendaal of 1 locatie in Bergen op Zoom. Voor meer informatie kijk op onze website [www.podotherapieeenstapvooruit.nl](http://www.podotherapieeenstapvooruit.nl).*

Vergoeding is mogelijk vanuit uw aanvullende ziektekostenverzekering.