

# Pijnlijke voorvoet

Wanneer u pijn heeft in uw voet, kan dat in veel gevallen met praktische maatregelen worden verholpen. In deze folder leest u over de mogelijkheden van een behandeling.

## Wat zijn de klachten?

Als u pijn heeft in de bal van uw voet, voelt het gebied tussen de boog van uw voet en de tenen pijnlijk aan. We spreken dan van metatarsalgie (os metatarsale betekent middenvoetsbeentje).

## Wat zijn de oorzaken van pijn in de voet?

Soms wordt de pijn veroorzaakt door eeltvorming onder de voet. Eelt is een opeenhoping van huid die ontstaat als er sprake is van te veel druk op het onderliggende bot. Normaal gesproken is eelt niet pijnlijk. Door toenemende eeltvorming kan het lopen echter bemoeilijkt worden. Te krappe of juist te ruime schoenen kunnen pijn in de voet veroorzaken. Te krappe schoenen knijpen de voet samen en zorgen voor extra druk. Te ruime schoenen geven teveel speling, waardoor wrijving ontstaat. Pijn aan de onderkant van de voet kan ook betekenen dat er sprake is van een verminderde dikte van de vetkussentjes onder de voet. Bij het ouder worden verdwijnt dit en is de demping minder waardoor de botjes meer belast worden en pijnlijk kunnen worden.

## Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

In veel gevallen kunnen praktische maatregelen u van de pijn in uw voet verlossen. Uw arts kan hulpstukjes (orthese) voor uw schoenen aanbevelen. Deze fungeren als een soort schokdempers. Ook kan hij u adviseren andere schoenen te dragen. Schoenen die goed passen, kunnen de oplossing zijn. Deze schoenen moeten een ruime neus hebben, zodat de tenen vrij kunnen bewegen. De hakken moeten niet hoger zijn dan vier centimeter. Een voetbad kan het eelt zachter maken. Vervolgens kunt u de dode huid verwijderen met een puimsteen of een eeltvijl. De druk zal hierdoor afnemen.

## Wanneer wordt een operatie geadviseerd?

Een operatie is zelden zinvol.

## Hebt u nog vragen?

Als u nog vragen hebt, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Zie ook: de pagina [Orthopedie op de website van Amsterdam UMC, locatie AMC](#).

Bij vragen en voor contact met andere patiënten kunt u contact opnemen met Patiëntenfederatie Nederland.

Telefoonnummer: 030 297 03 03

E-mail: [info@patientenfederatie.nl](mailto:info@patientenfederatie.nl), [contactformulier](#)

Website: [www.patientenfederatie.nl](http://www.patientenfederatie.nl)