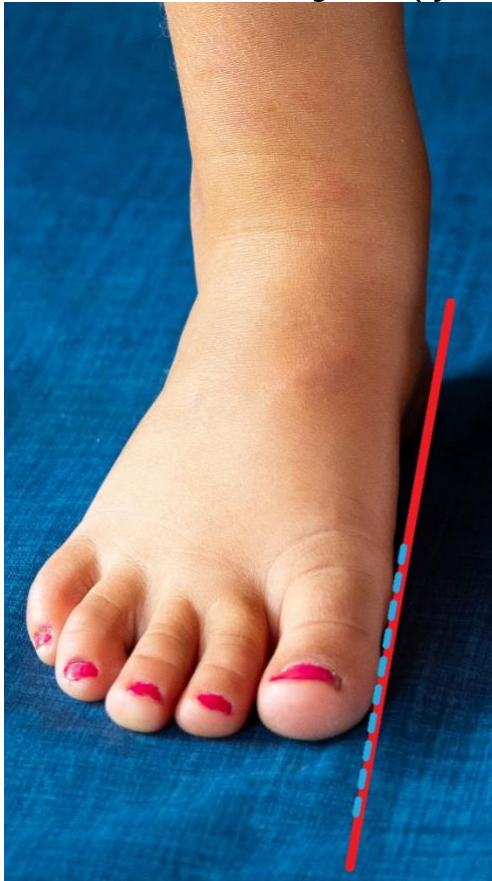


Teenstandsafwijkingen

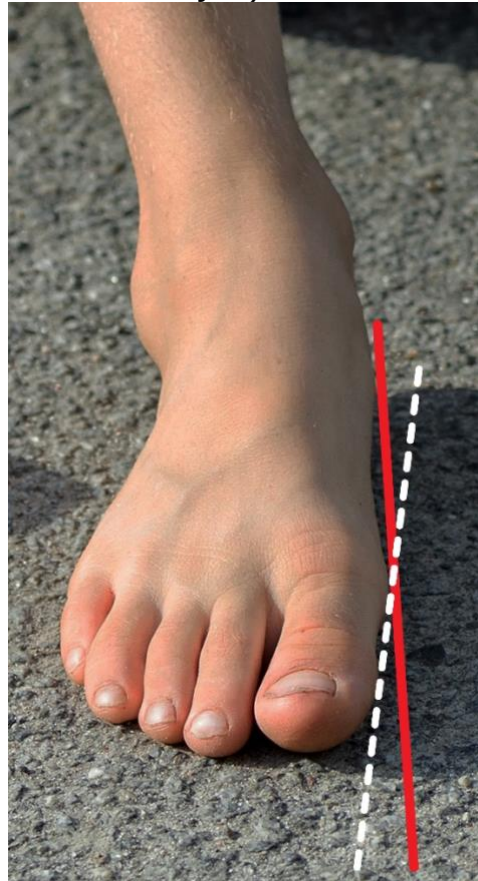
Scheve grote teen (hallux valgus)

De grote teen hoort recht te staan, in lijn met het middenvoetsbeentje. Te kleine schoenen zijn een bedreiging voor de juiste stand van de grote teen. Bij circa twintig procent van de kindervoeten (2-12 jaar) is al sprake van een scheve grote teen van 10 graden of meer. Dit is zorgelijk, omdat een hallux valgus geleidelijk aan erger wordt als je niets doet.

Een normale stand is 0 graden (lijn 2 valt samen met lijn 1).



Rechte grote teen

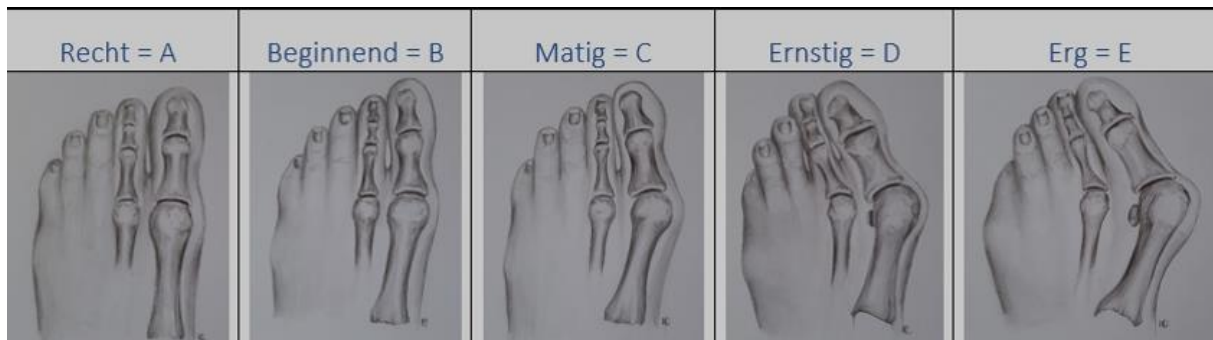


Scheve grote teen

Tot 5 graden schiefstand is doorgaans geen probleem. Maar een toenemende schiefstand kan leiden tot:

- verandering van de voetstand;
- verminderde voetafwikkeling;
- verminderde balans;
- klachten aan knie, heup of lage rug.

Op latere leeftijd heeft één op de vier mensen een scheve teen. Vrouwen zeven keer vaker dan mannen. Voor volwassenen wordt de onder andere Manchester-schaal (zie afbeelding) gebruikt om de mate van schiefstand te bepalen. Categorie A is recht. De daarna volgende categorieën lopen steeds met 15 graden op.



Toename scheefstand volgens de Manchester-schaal

Veel kinderen zit al in categorie B – tot 15 graden scheefstand. Gelukkig kan deze scheefstand weer verminderd worden met de juiste oefeningen, tappen en schoenen. Een kinderfysio- of -oefentherapeut kan hierbij helpen.

In sommige gevallen is iets anders dan de schoen de oorzaak, zoals trauma, hypermobiliteit, de vorm van het kopje van het 1e middenvoetsbeentje, genetische standsafwijkingen zoals Metatarsus Adductus en Metatarsus Primus Varus.

Bij een kinder hallux valgus is in tegenstelling tot volwassen hallux valgus:

- minder scheefstand van het grote teengewricht;
- geen sprake van degeneratieve veranderingen zoals aantasting van het kraakbeen;
- een kleinere uitstekende knok van het 1e middenvoetsbeentje;
- minder slijmbeursverdikking ter hoogte van het grote teengewricht.

Als gevolg van de niet-anatomische uitlijning van het grote teen gewricht bij kinder hallux valgus, zijn de meest voorkomende klachten van patiënten gerelateerd aan pijn en cosmetische misvorming.

Klauw-, hamer- en krabbeltenen

Deze teenafwijkingen ontstaan bij kinderen met voeten die zich niet goed ontwikkelen. De kootjes van de tenen raken de grond niet plat.



hamerteen

klauwteen

krabbel teen

Een veelvoorkomende oorzaak zijn te kleine schoenen. Een andere oorzaak is instabiliteit van de voet, waardoor de tenen in de grond gaan grijpen voor stabiliteit. Als gevolg ontstaat een disbalans in de buig- en strekspieren van de tenen.

Tips:

- zorg voor een goede pasvorm van de schoenen;

- lees de tips in hoofdstukken 6, 7 en 8;
- ga naar een kinderysio- of -oefentherapeut als de andere tips niet helpen.