

Voorvoetpijn bij wandelaars

zo herken je het en dit kun je eraan doen

Door: Yvonne Bontekoning

Beeld: Voetentraining

Bij elke stap vangt de voorvoet een groot deel van het lichaamsgewicht op – zeker tijdens het afwikkelen van de voet. Niet gek dus dat juist wandelaars geregeld last krijgen van pijn in dit gebied. De meest voorkomende oorzaken zijn metatarsalgie, een Mortons neuroom (ingeklemde zenuw) en teenvervormingen (zoals hamertenen). Deze klachten kunnen je wandelplezier flink in de weg zitten, maar gelukkig kun je er zelf veel aan doen.

Wat veel wandelaars niet weten, is dat verzwakte kleine voetspieren een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van voorvoetklachten. Deze spieren – de intrinsieke voetspieren – zorgen voor stabiliteit van de voorste voetboog, helpen bij het spreiden van de tenen en ondersteunen een soepele en gecontroleerde afwikkeling van de voet. Door langdurig gebruik van stijve schoenen, weinig blootsvoets lopen en eenzijdige belasting worden deze spieren te weinig gebruikt. Ze ‘verleren’ hun taak.

Zwakke voetspieren: een stille oorzaak van voorvoetpijn

Het gevolg is dat de voet minder veerkrachtig wordt en de belasting zich gaat concentreren op de verkeerde plekken,

zoals onder de middenvoetsbeentjes of tussen de tenen. Hierdoor ontstaat bij veel mensen metatarsalgie of een Mortons neuroom. Bij zwakke voetspieren verliest de voet bovendien zijn natuurlijke hefboomwerking, waardoor de voorvoet bij het afzetten instabiel wordt. De kleinere tenen gaan dan overcompenseren, wat leidt tot klauw- of hamertenen. Kortom: zonder goed functionerende voetspieren raakt de werking van de voet uit balans en neemt de kans op overbelasting, wrijving en pijn fors toe.

Gelukkig is dit niet onomkeerbaar. Met regelmatige en gerichte training kun je deze spieren activeren, versterken en beter laten samenwerken. Dit is de basis om je klachten structureel aan te pakken – en om sterker, stabiel en met meer comfort te blijven wandelen.

Zo herken je de klachten

Klacht	Typische symptomen	Waar voel je de pijn?	Wanneer?
Metatarsalgie	Zeurende of stekende pijn, gevoel alsof je op een steentje loopt.	Onder de bal van de voet (meestal 2e-4e teen).	Tijdens afwikkelen, lange wandelingen.
(Mortons) neuroom	Branderige, tintelende pijn, soms doof gevoel of 'elektrisch schokje'.	Vaak tussen de 3e en 4e teen, iets boven de bal van de voet. Maar ook tussen 2e en 3e of 4e en 5e teen.	Plots tijdens wandelen, bij knellende schoenen.
Teenvervormingen (hamer-, klauw-, krabbelteen)	Pijnlijke drukplekken, eelt of likdoorns, tenen voelen stijf of scheef.	Bovenop de tenen en onder de bal van de voet.	Bij het dragen van smalle schoenen of bij afwikkelen.

Klacht	Wat kun je zelf doen?
Metatarsalgie	<ul style="list-style-type: none"> • Draag wandelschoenen met een stijve, licht afgeronde zool bij de voorvoet en voldoende demping onder de voorvoet. • Gebruik een dempende inlegzool met pelotte (verhoging) net achter de bal van de voet om druk te verlichten. • Gebruik een teenspreider om de voorvoet te ontlasten. • Verwijder overmatig eelt met een voetvijl of via de pedicure. • Oefeningen: voetspieren versterken (bijvoorbeeld door het oprollen van een handdoek met de tenen, op tenen staan, lopen op een balansmat of op gras).
Mortons neuroom	<ul style="list-style-type: none"> • Kies schoenen met een brede neus en lage hak, vermijd knellende modellen. • Gebruik zachte inlegzolen met een pelotte (verhoging). • Plaats een teenspreider tussen de pijnlijke tenen om druk te verminderen. • Oefeningen: tenen strekken en spreiden, tussen de middenvoetsbeentjes masseren, versterken kleine voetspieren.
Teenvormingen	<ul style="list-style-type: none"> • Draag schoenen met een hoge en brede neus, zodat de tenen niet tegen de bovenkant duwen. • Gebruik een teenkapje/likdoornbeschermer om drukplekken te voorkomen. • Gebruik een teenspreider om de tenen te strekken. • Oefeningen: tenen masseren en strekken en spreiden, voetspieren versterken (bijvoorbeeld een pen met je tenen oppakken).



De pijnplekken van metatarsalgie, Mortons neuroom en klauwtenen.



Een voet met een teenspreider.



Om je voetspieren te versterken, kun je oefenen met het oppakken van een pen.

Wat kun je zelf doen?

Een goede behandeling begint met het herkennen van de klachten (zie tabel p.18). Voor de langere termijn is het belangrijk je voetspieren te versterken. Voor de korte termijn kun je onder andere letten op je schoenen of je binnenzool aanpassen. In de tabel hierboven vind je per klacht de belangrijkste tips.

Blijf in beweging, maar luister naar je voeten

Voorvoetpijn betekent niet dat je moet stoppen met wandelen. Maak je voetspieren sterker voor de langere termijn. Voor de korte termijn kun je kiezen voor passende schoenen en voorste voetboog-ondersteuning met een

pelotte. Merk je dat de klachten ondanks oefenen of andere maatregelen blijven terugkomen of toenemen? Raadpleeg dan een fysio- of oefentherapeut, gespecialiseerd in voeten om je voeten te onderzoeken en trainen of een podoloog of podotherapeut voor steunzolen. ◀

Handboeken

Wil je direct aan de slag? Scan de QR-code voor meer info over het *Handboek voor metatarsalgie*, het *Handboek voor Mortons neuroom* en het *Handboek voor klauw- en hamertenen*.

