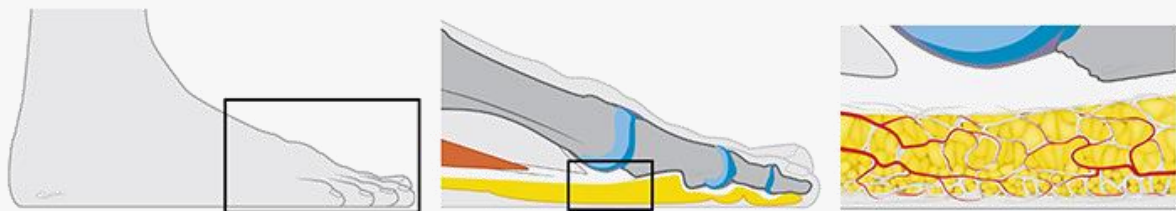


Schade aan het vetkussen onder de voet

Beschrijving:

Wat is 'het vetkussen' onder de voet?

Een 'vetkussen' in de voetzolen speelt een essentiële rol. De voetzolen zijn namelijk de autobanden en de schokdempers van het menselijk lichaam. Het vetkussen bestaat uit kleine kamers met daarin vloeibaar vet: het verkamersysteem.

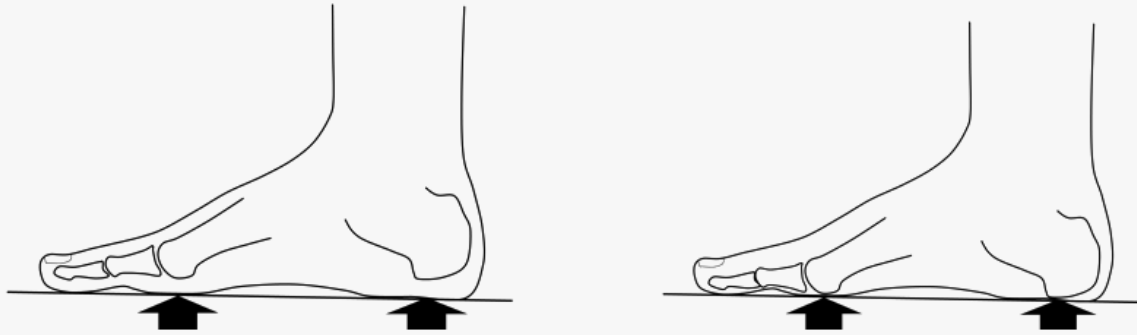


Het vetkamersysteem bestaat uit kleine kamertjes. Door het vetkamersysteem lopen bloedvaten en zenuwen.

Onder de voet, van het hielbeen naar de voorvoet, loopt een sterke peesplaat: de fascia plantaris. Deze peesplaat geeft ondersteuning aan de voet en vangt de schokken op van het lopen. Het vetkamersysteem ligt tussen die peesplaat en de huid en zorgt ervoor dat we niet rechtstreeks op onze voetbotjes lopen. Door een te grote druk op het vetkamersysteem kunnen kamertjes lek raken.

Schade aan het vetkamersysteem

Klachten aan het vetkamersysteem onder de voorvoet worden in de volksmond ook wel een 'doorgezakte voorvoet' genoemd. Op onderstaande afbeelding ziet u hoe de kopjes van de middenvoetsbeentjes door het vetkamersysteem zakken en dicht(er) bij de grond komen te liggen, kort onder het huidoppervlak. Hetzelfde proces kan ook voorkomen onder de hiel. Bij een gezond vetkamersysteem kunt u met een aftastende vinger niet de contouren van het hielbeen voelen. Is dit wel het geval, dan is de kans groot dat het vetkamersysteem niet meer als schokdemper functioneert.



Het vetkussen wordt het meest belast onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes (voorste pijl) en onder het hielbeen (achterste pijl). Bij schade aan het vetkussen zakken deze structuren (rechter afbeelding) waardoor klachten ontstaan.

Pezen van de tenen onder druk

Onder de voorvoet lopen, beschermd door het vetkussen, de pezen waarmee u uw tenen kunt buigen. Deze pezen worden omhuld door een peeskoker waarin de pees heen en weer kan schuiven. De peeskoker maakt gelei-achtige vloeistof waardoor de pees gemakkelijk in zijn koker glijdt.

Als het vetkussen dunner wordt, zakken de kopjes van de middenvoetsbeentjes naar beneden en drukt er meer gewicht op de pezen. Duurt dit lang (waarschijnlijk een jaar of langer) dan kan een ontstekingsproces ontstaan. De peeskoker beschadigt en het vocht uit de peeskoker lekt in het vetkamersysteem. Dit vocht kan op zijn beurt de vetkamers verder beschadigen

Oorzaken van vetkamerschade

Vaak spelen meerdere factoren een rol bij vetkamerschade. De meest voorkomende oorzaken zijn overbelasting en/of veroudering. Daarnaast is er een grotere kans op klachten bij mensen met overgewicht, een staand of lopend beroep en een korte achillespees / kuitspieren. Verder komt het vaker voor bij mensen die intensiever zijn gaan sporten of andere activiteiten waar de voet extra wordt belast.

Klachten van vetkamerschade

De klachten die het meeste voorkomen bij schade aan het vetkussen onder de voet kunnen erg lijken op de klachten van een [hielspoor](#) of onder de voorvoet op de klachten die horen bij een [neuroom van Morton](#). Vetkamerschade verloopt in vier fasen. Door middel van een echo kunnen deze stadia onderscheiden worden:

- **Stadium 1:** Vetkussen is minder dan de helft van de normale dikte;
- **Stadium 2:** Doordat de vetkamers lek raken stroomt het vet vrij heen en weer tussen de verschillende kamers;
- **Stadium 3:** Vetkamers sterven af en worden 'ingepakt' in littekenweefsel;
- **Stadium 4:** Vetkamers komen in zoverre kapot dat de botten direct onder de huid liggen.

Diagnose van vetkamerschade

Een diagnose wordt gesteld naar aanleiding van uw verhaal en lichamelijk en aanvullend onderzoek. De specialist beoordeelt tijdens het onderzoek een pijnlijk vetkussen door er op een speciale manier op te drukken. Daarnaast is de stand van uw voeten belangrijk.

Aanvullend onderzoek kan gedaan worden in de vorm van een echo. Met een echo kan de specialist zien of de vetkamerstructuur dunner is dan normaal en of er andere afwijkingen zijn in de vetkamers.

Behandelmogelijkheden van vetkamerschade

In principe is er geen operatie mogelijk om een beschadigd vetkamersysteem te herstellen en wordt geprobeerd zonder operatie de klachten te verhelpen.

- Blootvoets lopen
- Gebruik van voetroller
- [Schoenaanpassing](#)
- [Schoenadvies](#)
- [Steunzolen](#)
- Pijnstillers