

Te strakke buigpees van de grote teen (voorvoet)

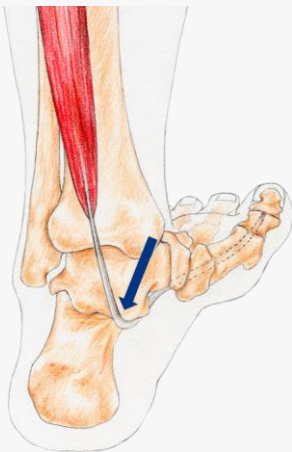
Beschrijving:

Wat is een te strakke buigpees van de grote teen?

Een spier veranderd aan het uiteinde in een pees. De spieren die de voet doen bewegen bevinden zich voornamelijk in de kuit, veranderen rondom de enkel in pezen en lopen als pees verder door de voet. De spier die zorgt voor het buigen van de grote teen verandert aan de achterzijde van de enkel in een pees. Dit is de 'flexor hallucis longus', ofwel: lange buigpees van de grote teen.

Spanning rond de tarsale tunnel

Aan de binnenzijde van de enkel maakt de pees een blocht en glijdt door een nauwe tunnel: de tarsale tunnel. Bij het buigen van de teen, tijdens het lopen, glijdt de pees heen en weer door deze tunnel. Er kunnen verschillende redenen zijn waardoor de pees niet meer zo goed door de tunnel glijdt. Zo kan extra spanning rond de tunnel verhinderen dat de teen omhoog kan bewegen.



Tijdens het lopen glijdt de pees door de tarsale tunnel.

Allerlei voetklachten

Een te strakke buigpees van de grote teen kan, naast stijfheid, ook allerlei andere voetklachten veroorzaken zoals:

- Pijnlijke sesambeentjes



Pijnlijke sesambeentjes



- Pijn aan de enkel
- Pijn onder de bal van de voorvoet = metatarsalgie oftewel pijn onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes

Oorzaken te strakke buigpees

Er zijn veel oorzaken die een probleem met de lange buigpees van de grote teen veroorzaken waardoor voetklachten ontstaan, bijvoorbeeld:

- Te dikke pees
- Te nauwe tunnel
- Anatomie die niet klopt
- Letsel

Klachten te strakke buigpees

Door het vastlopen van de buigpees rondom de enkel kunnen er allerlei voetklachten ontstaan. Zo wordt het looppatroon verstoord door de stijve grote teen waardoor de enkel, knie en heup meer gebogen worden tijdens het lopen. Dit met als gevolg dat de bekken meer naar achteren worden gekanteld.

Diagnose te strakke buigpees

Uw specialist herkent een te strakke buigpees door middel van het lichamelijk onderzoek, echografisch onderzoek en een eventuele röntgenfoto of MRI-scan.

Behandelingen te strakke buigpees

Afhankelijk van de klachten gaat de voorkeur uit naar een niet-operatieve behandeling. Geeft dit echter onvoldoende resultaat dan kan een operatie uitkomst bieden. Uw behandeling kan bestaan uit:

- Rekoefeningen grote teen
- Manipulatie onderste spronggewricht
- Nachtsplank
- Steunzolen