

Instabiel teengewricht (voorvoet)

Beschrijving:

Wat is een instabiel teengewricht?

Als het gewricht tussen de teen en de voet (MTP-gewricht) niet stevig en stabiel is kan een teen scheef gaan staan. MTP-gewricht staat voor: metatarsophalangeale gewricht.

Een instabiel teengewricht wordt niet goed op zijn plaats gehouden en heeft de neiging uit de kom te gaan. De teen kan bijvoorbeeld omhoog gaan staan of over de teen ernaast gaan liggen. Op onderstaande foto's ziet u enkele voorbeelden van een instabiel teengewricht:



Tussen de 2e en 3e teen is een opening of 'V-teken' ontstaan.



Een instabiliteit van alle teengewrichten bij de linkervoet.



'V-teken' met standsafwijking van de tenen in tegengestelde richting

Oorzaken instabiel teengewricht

Het teengewricht wordt stevig gemaakt door een kapsel en banden om de teen. Bij een instabiel teengewricht is het kapsel niet stevig genoeg om het gewricht in de juiste stand te houden. Hierdoor verliezen de banden langzaam hun kracht en rekken uit, waardoor de teen steeds meer scheef gaat staan. Er zijn verschillende risicofactoren waardoor een teengewricht instabiel wordt. Enkele van deze risicofactoren zijn:

- Afwijkende vorm voet
- Schoenen
- Geslacht
- Sport en letsel
- Ontsteking
- Erfelijkheid

Klachten instabiel teengewricht

Een instabiel teengewricht geeft vaak pijnklachten en het gewricht kan gezwollen zijn. Bij een ontsteking van meer dan een jaar, neemt de kwaliteit van het kapsel of de banden inscheuren. Het gevolg hiervan is dat de tenen krom kunnen gaan staan. Vaak heeft men last van schuurplekken en eelt doordat de teen scheef staat en wrijving heeft tegen de bovenzijde van de schoen.

Diagnose instabiel teengewricht

De specialist stelt een diagnose op basis van lichamelijk en beeldend onderzoek. Er wordt onderzocht in hoeverre de botjes in het teengewricht verschuiven ten opzichte van elkaar. Ook de mate waarin de teen nog recht geduwd kan worden is belangrijk. Als het teengewricht al lang instabiel is kan er schade zijn opgetreden aan de plantaire plaat onder de voet. Een echo kan in dat geval duidelijkheid geven over de schade aan deze plantaire plaat.

Behandelingen instabiel teengewricht

Vaak is de pijn op zijn ergst bij het lopen, doordat de tenen meebewegen bij het afwikkelen van de voet. De meeste niet-operatieve behandelingen richten zich daarom op het zo min mogelijk hoeven bewegen van de tenen wanneer u loopt, om de pijn te verminderen. Niet-operatieve behandelmogelijkheden zijn onder andere:

- Steunzolen
- Orthese
- Schoenadvies
- Schoenaanpassing
- Taped
- Pijnstillers