

Dikke voeten en enkels

Beschrijving:

Dikke voeten en enkels komen veel voor. Zij ontstaan in de meeste gevallen na lang staan of lopen en zijn vaak onschuldig. De voeten en enkels houden vocht vast, dit wordt ook wel oedeem genoemd. Het komt over het algemeen vaker voor bij vrouwen dan mannen en bij warm weer. Door de zwelling zijn de contouren van de enkel minder zichtbaar en bij dikke voeten staat de voetrug bol. Dikke voeten en enkels kunnen zowel aan één of twee zijdes voorkomen.

Bij het aanblijven van zwelling of in combinatie met andere klachten, kan het wijzen op een serieus gezondheidsprobleem.

Hoe onderscheid je een onschuldige zwelling van een ernstige aandoening?

Als u naast dikke voeten en enkels ook last heeft van ademhalingsproblemen, kortademigheid, duizeligheid, verwardheid, pijn op de borst of flauwvallen moet u direct een arts waarschuwen. Ook als er, nadat u meerdere uren heeft gezeten, nog steeds zwelling in één been bestaat is medische hulp nodig. Dit kan namelijk wijzen op een diep veneuze trombose.

Oorzaken dikke voeten en enkels:

Er zijn veel factoren die ervoor kunnen zorgen dat uw voeten en enkels extra vocht vasthouden. Warm weer is een van deze oorzaken. Onze aderen worden door warmte wat wijder, waardoor het lichaam gemakkelijker zijn warmte kwijt kan. Door deze verwijzing wordt het bloed echter ook minder goed teruggepompt naar het hart. Door de zwaartekracht stroomt er vocht uit de aderen in het omliggende weefsel van de onderbenen. Ook ontstaan dikke voeten en enkels sneller bij een te zoutrijk dieet en te weinig lichaamsbeweging. Daarnaast komt het vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

In sommige gevallen kan een aandoening de oorzaak van dikke voeten en enkels zijn. Dit kan een systematisch probleem zijn zoals een hartafwijking, maar ook een lokale aandoening in het been of de voet.

Klachten dikke voeten en enkels:

Klachten die voorkomen bij dikke voeten en enkels zijn dat het een zwaar gevoel kan geven. Schoenen kunnen knellen of passen soms helemaal niet meer. Ook kan het zijn dat lopen en staan pijnlijk is, u knut de voet minder belasten. Daarnaast kan er ook nachtpijn ontstaan en pijn bij het starten van bewegen.

Diagnose dikke voeten en enkels

Uw specialist zal uitvoerig naar uw klachten vragen. Het moment dat de zwelling is ontstaan, hoe lang de zwelling al bestaat en welke klachten u hiervan ondervindt. Daarnaast wordt er lichamelijk onderzoek uitgevoerd, waardoor duidelijk wordt of er sprake is van een gezwollen gewricht of een zwelling van de huid. Door met de vinger druk uit te oefenen op de huid, beoordeelt uw specialist wat voor soort oedeem u heeft.

Behandelingen dikke voeten en enkels:

Zwelling die ontstaat door weefselvocht verdwijnt vaak vanzelf en daarom is niet altijd een behandeling nodig. Daarbij is voorkomen altijd beter dan genezen. Dit kunt u doen om dikke voeten en enkels te verminderen of voorkomen:

- Gewicht verliezen bij overgewicht
- Voldoende bewegen
- Niet te lang blijven zitten of staan
- Zoutarme(re) voeding
- Steunkousen dragen tijdens staand werk of gedurende de zwangerschap