

Pijn onder de voorvoet – metatarsalgie – pijn onder de bal van de voet

Beschrijving:

Wat is metatarsalgie?

Een andere benaming voor pijn onder de bal van de voet is metatarsalgie. Metatarsalgie is een Latijns woord dat letterlijk vertaald: pijn onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes, betekent. Metatarsalgie zegt niets over de oorzaak van pijn onder de voorvoet en is dus geen diagnose. Om de pijn onder de voorvoet te behandelen is het daarom van belang om eerst de oorzaak duidelijk te krijgen.

Een voet bevat vijf middenvoetsbeentjes. De middenvoetsbeentjes lopen van het midden van uw voet tot net achter de tenen. Het middenvoetsbeentje achter uw grote teen is dikker en korter dan de andere vier, die in de meeste gevallen even lang zijn. Het uiteinde van een middenvoetsbeentje noemen we een kopje. Net achter de tenen, waar de kopjes zich bevinden, noemen we de bal van de voet.

Met pijn onder de bal van de voet, het gedeelte waar u op loopt, wordt pijn onder de voorvoet bedoeld. Dit is een klacht die zeer vaak voorkomt en kan veel verschillende oorzaken hebben. Vaak is het een combinatie van meerdere kleine problemen die gezamenlijk de klachten versterken.

Oorzaken pijn onder de voorvoet

Met het afzetten van uw voet om te lopen of springen, steunt u met uw gewicht op uw middenvoetsbeentjes en tenen. Het grootste gedeelte van uw gewicht wordt gedragen door uw eerste en tweede middenvoetsbeentjes.

Pijn onder de voorvoet ontwikkelt zich wanneer er extra druk op uw middenvoetsbeentjes komt of door ongelijke verdeling van de druk.

Klachten pijn onder de voorvoet

Eelt en pijn zijn de meest voorkomende klachten bij pijn onder de voorvoet. U kunt eelt hebben op één specifieke plek onder uw voet, bijvoorbeeld onder het tweede middenvoetsbeentje, maar het kan ook verspreid zitten onder de gehele voorvoet.

Klachten bij pijn onder de voorvoet kunnen geleidelijk ontstaan, maar ook plotseling. Bijvoorbeeld als u meer bent gaan sporten, een lange wandeling heeft gemaakt of na het dragen van een paar nieuwe schoenen

Diagnose pijn onder de voorvoet

Een diagnose kan bijna altijd gesteld worden aan de hand van lichamelijk onderzoek. Daarnaast kan er ook een echo van uw voet worden gemaakt om de kwaliteit van het beschermende vetkussen onder uw voorvoet te beoordelen.

Behandelingen pijn onder de voorvoet

Om pijn onder de voorvoet te verminderen of voorkomen kunt u een aantal dingen zelf doen. Daarnaast kan uw podoloog of podotherapeut u helpen met een aantal behandelingen, waaronder:

- Activiteiten aanpassen
- [Schoenadvies](#)
- Gezond lichaamsgewicht
- [Voorkom eelt](#)
- [Steunzolen](#)
- [Schoenaanpassing](#)