

Pijnlijke bult aan de binnenkant van de voet – os tibiale externum (middenvoet)

Beschrijving:

Wat is een os tibiale externum?

Het scheepsvormig bot is een bot aan de binnenkant van de voet (zie illustratie). Het komt voor dat het scheepsvormig bot, tijdens de ontwikkeling van de voet voor de geboorte, niet of niet volledig samengroeit. In dat geval bevindt zich een extra bot in de voet. Dit extra bot wordt een os tibiale externum genoemd. Ongeveer 5-10% van de mensheid loopt rond met zo'n extra botje. Het komt dus best wel vaak voor, maar niet iedereen krijgt er klachten van.



Het scheepsvormig bot bevindt zich aan de binnenkant van de voet.

De tibialis posterior pees

Het extra bot zou waarschijnlijk geen klachten geven als er niet een heel stevige pees (de tibialis posterior pees) aan vast zou zitten. Dit is de op een na sterkste pees van de voet en zorgt ervoor dat de voetboog opgetrokken wordt zodat we op onze tenen kunnen staan. Doordat de pees continu trekt aan het os tibiale externum, kan dit pijnklachten veroorzaken.

Oorzaken pijnlijke bult aan binnenkant van de voet

De meeste pijnklachten ontstaan bij kinderen en jongvolwassenen. Meestal ontstaat de pijn na verdraaiing van de voet of door explosieve kracht bij het springen. Daarnaast kan er pijn ontstaan door schoeisel, de schoen drukt dan tegen het botje.

Klachten pijnlijke bult aan binnenkant van de voet

Vaak hebben mensen met een os tibiale externum ook een platvoet, maar dit is niet altijd het geval. Er kan een vrij grote zwelling aan de binnenkant van de voet zichtbaar zijn en men heeft last van een zeurende pijn aan de binnenkant van de middenvoet. Druk op deze bult wordt als pijnlijk ervaren.

Diagnose pijnlijke bult aan binnenkant van de voet

Uw specialist herkent de os tibiale externum door middel van lichamelijk en aanvullend onderzoek. Met een röntgenfoto en echografisch onderzoek is het botje meestal goed te zien.

Behandelingen pijnlijke bult aan binnenkant van de voet

Niet-operatieve behandelingen van een pijnlijke bult aan de binnenkant van de voet kunnen bestaan uit:

- [Schoenadvies](#)
- [Schoenaanpassing](#)
- [Steunzolen](#)
- Onderbeengips
- Medcijnen