

Pijnlijke sesambeentjes onder het grote teengewricht

Beschrijving:

Wat zijn pijnlijke sesambeentjes?

Een sesambeentje is een klein bot dat vastzit in een pees en de pees ondersteunt in zijn functie. Door het sesambeentje ligt de pees iets verder van het gewricht af, waardoor het een hefboom vormt. De pees heeft op deze manier minder kracht nodig om het gewricht te laten bewegen. Het grootste en meest bekende sesambeen in het lichaam is de knieschijf.

Onder de voorvoet bevinden zich ook sesambeentjes. De belangrijkste sesambeentjes zitten onder het eerste middenvoetsbeentje, bij het gewricht van de grote teen. De sesambeentjes zijn vergroeid met korte teenbuigpezen en zijn zo groot als twee bruine benen.



sesambeentjes (in rood)

De sesambeentjes, onder het gewricht van de grote teen, helpen de teen bij het naar beneden buigen. Daarnaast vangen ze druk van het lichaamsgewicht op om het gewricht te ontlasten en beschermen ze de lange teenbuigpees van de grote teen. Deze sesambeentjes dragen ongeveer 50% van het lichaamsgewicht en zijn bij iedere stap betrokken.

Oorzaken pijnlijke sesambeentjes

Er zijn veel verschillende aandoeningen die kunnen zorgen voor pijnlijke sesambeentjes, waaronder:

- Slijtage van de sesambeentjes
- Operatie aan een hallux valgus
- Breuk van een sesambeentje
- Infectie van de sesambeentjes

- Doorbloedingsprobleem van het sesambeentje

Klachten pijnlijke sesambeentjes

Een pijnklacht die veel voorkomt bij sesambeentjes is pijn bij de afwikkeling van de voet. Dit komt voor bij het lopen, wanneer de teen een buigende beweging maakt. In veel gevallen is het niet mogelijk om te sporten of trap te lopen met deze klachten. De pijn zit vooral onder de bal van de voet, ter hoogte van de grote teen.

Diagnose pijnlijke sesambeentjes

De diagnose voor pijnlijke sesambeentjes wordt gesteld op basis van uw verhaal en lichamelijk onderzoek. Uw specialist kan u vragen uw teen te buigen en strekken of zelf de teen naar boven bewegen om te zien of de pijn erger wordt. Een pijnlijke en beperkte bewegelijkheid van het grote teen gewricht en pijn bij druk op de sesambeentjes zijn kenmerkend. Vaak is aanvullend onderzoek nodig zoals röntgenfoto's en echografie. Deze onderzoeken kunnen erg behulpzaam zijn bij het stellen van een diagnose.

Behandelingen pijnlijke sesambeentjes

Niet-operatieve behandelingen van pijnlijke sesambeentje richten zich op het minder belasten tijdens het gaan en staan. Hierdoor wordt de pijn bij het lopen minder. Uw behandeling kan onder andere bestaan uit:

- Pijnstillers
- [Schoenadvies](#)
- Immobilisatie
- Rust
- [Steunzolen](#)