

## Vermoeidheidsbreuk – stressfractuur (voorvoet)

### **Beschrijving:**

#### **Wat is een stressfractuur?**

Door overbelasting kan er een breuk ontstaan in een bot, dit wordt een vermoeidheidsbreuk (of stressfractuur) genoemd. Vermoeidheidsbreuken ontstaan enkel in botten die veel belast worden zoals botten in het onderbeen of de voet. Een stressfractuur wordt ook wel eens een marsfractuur genoemd, omdat het vroeg veel voorkwam bij ongetrainde soldaten die lange marsen moesten lopen.



*Vermoeidheidsbreuk in een middenvoetsbeent. I Botvlies; II Bloeduitstorting onder het botvlies; III Onderbreking in het bot: de vermoeidheidsbreuk.*

#### **Oorzaken vermoeidheidsbreuk**

Een vermoeidheidsbreuk ontstaat door overbelasting van het bot. Overbelasting kan ontstaan door een verkeerde drukverdeling over de voet, intense activiteit of wanneer een bot om een bepaalde reden verzwakt is.

#### **Klachten vermoeidheidsbreuk**

Kenmerken van een stressfractuur zijn:

- Pijn (sommige mensen voelen een knapje als er een breuk optreedt);
- Zwelling en pijn op de bovenkant of de buitenzijde van de voet;
- Pijn en zwelling verergeren bij belasting;
- Klachten verbeteren bij rust.

Bij sporters treden klachten vaak op na het verhogen van een trainingsschema. De pijn is vaak wel dragelijk, maar verergert tijdens de training en verdwijnt bij

rust. Als de overbelasting blijft voortduren kunnen de klachten ook in rust blijven bestaan.

### ***Diagnose vermoeidheidsbreuk***

De diagnose voor een vermoeidheidsbreuk wordt gesteld op basis van uw verhaal en lichamelijk onderzoek. Stressfracturen zijn in de eerste weken namelijk moeilijk te zien op een röntgenfoto. De breuk is op een röntgenfoto vaak pas te zien als het bot begint te genezen en er nieuw botweefsel wordt gevormd. Door middel van een echo van de voet is een vermoeidheidsbreuk wel vroeg te constateren.

### ***Behandelingen vermoeidheidsbreuk***

Bij het vermoeden van een stressfractuur is het belangrijk om allereerst te stoppen met de activiteit die de breuk heeft veroorzaakt. Mogelijkheden voor een niet-operatieve behandelingen bij een vermoeidheidsbreuk zijn:

- Gips
- Krukken
- Schoenadvies
- Schoenaanpassing
- Steunzolen
- Fysiotherapie
- Medicijnen