

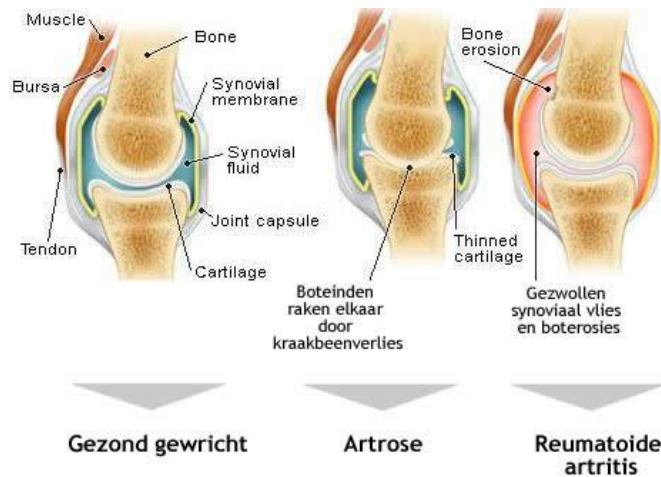
De reumatische voet

Beschrijving:

Ook voor reumapatiënten is een regelmatige behandeling aangeraden. Hun voeten zijn kwetsbaarder en gevoeliger dan de voeten van mensen zonder reuma.

Reuma / reumatoïde artritis wat is het ?

Reumatoïde artritis is een vorm van chronische ontsteking van gewrichten en komt meestal voor in hand- en voetgewrichten. De precieze oorzaak is niet bekend. Reumatoïde artritis begint doorgaans tussen het veertigste en vijftigste levensjaar. De ziekte kan plotseling opvlammen en daarna weer een tijd rustig zijn. Reumatoïde artritis is niet te genezen maar wel goed te behandelen. Een snelle diagnose met een adequate behandeling is bepalend voor het vervolg van de ziekte. Welke medicatie en behandeling het beste is, wordt altijd in samenspraak met de reumatoloog beslist. Reumatoïde artritis is een zogenaamde auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem zich keert tegen het eigen lichaam. Reumatoïde artritis begint vaak sluipend. Normaal maakt het lichaam indringers als bacteriën of een virus onschadelijk met een ontsteking en verhoging van temperatuur. Bij reumatoïde artritis vallen de afweercellen ook andere delen van het eigen lichaam aan, zoals gewrichten en gewrichtskapsels. Zo ontstaan chronische ontstekingen van voornamelijk handen en voeten, knieën, polsen en enkels. Hoe langer de ontsteking duurt, hoe meer gewrichtsdelen beschadigd raken en op den duur vergroeien. Zo'n zeventig procent van mensen met reumatoïde artritis kampt met voetproblemen. De voeten van reumapatiënten zijn vaak extra gevoelig door: gewrichts- ontstekingen, slijmbeursontstekingen, slijtage in de gewrichten en als gevolg van de standveranderingen.



reumatoïde artritis

Wat zijn de verschijnselen aan voeten en enkels?

- Pijn, roodheid en zwelling van de gewrichten
- stijve armen en benen, vooral in de ochtend
- typerend voor de 'reumatische voet' zijn knobbels bij de tenen die daardoor scheefgroeien. Soms gaan ze over elkaar staan met als gevolg het ontstaan van hamertenen, klauwtenten, likdoorns en eeltplekken
- veranderende stand van tenen en voeten
- schoenen passen niet meer goed, lopen gaat moeilijk en is pijnlijk
- intense vermoeidheid

Al deze verschijnselen samen geven het karakteristieke beeld van de 'reumatische voet'.

De reumatische voet is extra gevoelig voor gewrichtsontstekingen, slijmbeursontstekingen (bursitis) en slijtage in de gewrichten.

Het is daarom raadzaam om regelmatig je voeten te laten behandelen. Een veranderde stand van de voet kan een ander looppatroon tot gevolg hebben. Vaak gaat dat gepaard met overmatige eeltvorming. De orthopedisch schoentechnicus en de podoloog kunnen adviseren over speciaal schoeisel of ortheses. Een teenorthese is een prima hulpmiddel om drukplekken op de tenen te voorkomen of te verminderen.



vben. reumatische voet

Wanneer is het nodig dat een reumapatiënt naar de pedicure gaat?

Door reumatoïde artritis kunnen de vetkussentjes onder de bal van de voet dunner worden en dus ook pijnlijker. Doordat het vetkussen onder de bal van de voet dunner wordt in combinatie met een afwijkende stand van de voet en/of tenen èn slecht passend schoeisel, treedt er aan de voeten vaak een ongewenste likdoorn of eeltvorming op. Men kan ook te maken krijgen met verschillende nagelafwijkingen: brokkelige nagels, eeltvorming onder de nagels, schuurpapiernagels en verkleuringen van de nagels.

Om de druk onder de voetzool te verminderen is een podotherapeutische zool een uitkomst. Soms heeft een comfortabele sportschoen hetzelfde effect. Ga niet zelf aan de slag met het weghalen van eelt, likdoorns of brokkelige nagels. Behandeling van de reumatische voet moet deskundig gebeuren door een gespecialiseerd voetverzorgster met een specialisatie in de behandeling van de 'Reumatische Voet'.

Schoenadvies bij de reumatische voet

Veel mensen met beginnende reumatoïde artritis lopen gevaar voor één of meer ontstekingen in de voet. Ook krijgen de voeten vaak een andere vorm. Daarom is het kiezen van de juiste schoenen zo belangrijk. Het gaat er dan vooral om pijn weg te nemen op plekken met de hoogste druk. Schoenen met voldoende ruimte voor de voorvoet zijn het meest comfortabel. Let niet alleen op de juiste lengte en breedte van de schoen. Belangrijk is ook de versteviging van de hiel. Een podoloog kan je adviseren over goed passende schoenen.

Wat kun je zelf doen als patiënt met een reumatische voet?

- blij vooral in beweging, pak als het kan de fiets of maak elke dag een wandeling om de spieren in conditie te houden
- draag wollen of katoenen sokken zonder naden die niet knellen

- was je voeten met alkalivrije zeep en droog goed af tussen de tenen en bij de nagelriemen
- neem bij ontstoken gewrichten een *kort warm voetbad*, niet langer dan vijf minuten om de huid niet te week te maken
- Deze risicovoeten kunnen gepaard gaan met pijnklachten. De lokale drukpunten worden onder andere veroorzaakt door deformatie en degeneratie van de voet, meestal in combinatie met mechanische stress. Helaas blijkt uit onderzoek echter dat de voetproblemen meestal worden veroorzaakt door verkeerd en/of slecht schoeisel. Ruim de helft van de mensen loopt op te kleine schoenen. Hierdoor ontstaan onnodig veel voetklachten.