

SLIJTAGE VAN HET GROTE TEENGEWRICT



Als een nieuwe klant over pijn tijdens het lopen klaagt, een verdikte harde knobbel heeft en opmerkt dat de voetvorm verandert, kan er sprake zijn van **gewrichtsslijtage**. Welke adviezen geef je deze klant mee?

Je bent een halve dag per week meer gaan werken omdat je zoveel telefoontjes van nieuwe cliënten kreeg. Je hebt je weekschema aangepast, bent duidelijk naar je cliënten hoeveel tijd je aan hun voeten besteedt, wat je doet en wat niet, en welk prijskaartje aan jouw behandelingen hangt. Je hebt er zin in: laat maar komen! Het levert jou meer inkomen op.

MEVROUW DE LANGE

Vandaag komt mevrouw De Lange voor het eerst. Ze is aangenaam verrast door je professionele houding en helderheid die je van tevoren hebt gegeven over prijs en tijd. Ze vertelt dat ze nooit eerder bij een pedicure geweest. Het is nu hoog tijd, want de pijn aan haar rechervoet neemt toe. Ze heeft pijn tijdens het lopen. Ze ziet eelt, af en toe een blaas aan de knok en heeft nu ook nog pijn onder haar voet. Ze heeft er genoeg van en wil van de pijn af. Je laat de nagels voor wat ze zijn. Daar heeft ze geen last van en ze kan de nagels prima zelf bijhouden. Je haalt de eeltplekken netjes weg op de knok, halverwege de onderkant van de grote teen, én onder het tweede

middenvoetsbeentje. Je realiseert je dat je deze locaties vaker ziet bij een verdikte knobbel. Deze knobbel is hard, in tegenstelling tot slijmbeurzen die je daar ook wel eens aantreft. Ook valt het je op dat de grote teen recht staat.

EXTRA BOTVORMING

Het is dus geen hallux valgus, maar wat dan wel? Een harde verdikking van het grote teengewricht duidt op extra botvorming. Het is het gevolg van slijtage van het grote teengewricht. Terwijl het kraakbeen in het gewricht dunner wordt, ontstaat er juist extra bot rond het gewricht. Heel tegenstrijdig, maar dat is wel hoe het proces van slijtage van kraakbeen werkt. De medische term voor slijtage van het kraakbeen is 'artrose'. Artrose kan in principe in ieder gewricht voorkomen. In de voet komt artrose het meeste voor in het grote teengewricht, de middenvoet en de enkel.

DE GEVOLGEN

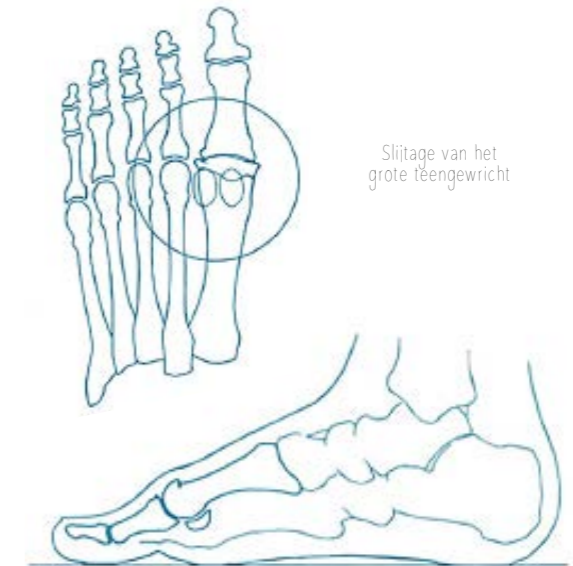
Met name de extra botvorming zorgt ervoor dat het grote teengewricht breder en hoger wordt. Daarmee verandert de vorm van de voet. Schoenen die eerder prima pasten, worden nu pijnlijk smal. Mevrouw De Lange draagt nu schoenen die ze eigenlijk te lelijk uitgelopen vindt, maar het is het enige paar waarop ze fatsoenlijk een kwartiertje kan lopen. Ook merkt mevrouw De Lange dat de afzet en het lopen op hoge hakken pijnlijker wordt. Wat kan je eraan doen? Je vraagt of mevrouw De Lange tips wil voor minder pijn. Daar staat mevrouw De Lange wel voor open.

TIP VOOR DE HUID

Eelt verhardt de huid en levert een drukverhoging op. Deze drukverhoging leidt weer tot meer pijn en dus is regelmatig verwijderen van het eelt essentieel (en heel dankbaar werk voor jou om te doen). Je geeft mevrouw De Lange het advies om de huid soepel te houden. Smeer dagelijks de voet in met een vette crème. Dit verzacht de huid en vermindert eeltvorming.



FeetForward helpt pedicures én hun cliënten bij het verminderen van voet- en enkelklachten. Met direct toepasbare tips voor de dagelijkse praktijk en met medische informatie in begrijpelijke taal. Via online trainingen die oprissing, verbreding en verdieping brengen over voetklachten. Mirjam Tuinhout heeft werkervaring als MPA Voet- en enkelorthopedie, podotherapeut, docent/onderzoeker en ondernemer. Met FeetForward heeft ze een missie: een leven lang lopen voor jouw cliënten. www.feetforward.nl



JUIST DOOR TE BLIJVEN BEWEGEN, WORDT DE PIJN BIJ ARTROSE MINDER

DRIE SCHOENENTIPS

Eelt ontstaat als gevolg van de druk en wrijving van de schoen en dat geldt met name op de knok. Het dragen van passende schoenen is daarom een belangrijk advies. Een open deur, maar die veranderende voetvorm maakt mevrouw De Lange onzeker. Hoe weet ze nu zeker dat ze na een wandelingetje niet wéér pijn heeft aan haar voet en dus spijt krijgt van haar aankoop? Daarom geef je deze drie schoenentips:

- Kies alleen voor schoenen zonder naden ter hoogte van de verdikking aan de voet.
- Check de breedte van de schoen door de onderkant van de schoen tegen de onderkant van de voet aan te houden. Steekt de voet uit? Dan is de schoen zeker te smal en dus niet geschikt. Staand wordt de voet namelijk nog breder.
- Voelt de schoen strak aan bij het passen? Dan is dat een goede graadmeter dat de schoen ook echt te strak is. Zeker bij deze verdikkingen. Luister dus naar je gevoel en niet persé naar adviserend personeel dat zegt dat de schoenen 'nog uitlopen'.

BLIJF BEWEGEN! ER GAAT NIETS KAPOT

Stel mevrouw De Lange gerust: er gaat namelijk NIETS kapot als je doorloopt op een voet die al pijnlijk is bij de knok. Misschien kan de huid wel beschadigen, maar dat ligt wederom aan de schoenen. Van binnen gaat er niets extra kapot en ook de slijtage wordt er niet erger van. Het omgekeerde is zelfs waar: juist door te blijven bewegen, wordt de pijn minder! Oftewel, ook bij deze aandoening geldt het aloude gezegde: rust roest!

Je moedigt mevrouw De Lange dus aan om te blijven wandelen. Uiteraard wel op brede schoenen zonder naden. En ze moet haar huid soepel houden. Ze gaat starten met een vette crème en trekt volgende week een hele ochtend uit om nieuwe passende schoenen te vinden.