



# STAP VOOR STAP: SCHOENADVIEZEN BIJ HALLUX VALGUS

De 47-jarige mevrouw Smit wil je advies. Ze is bang dat haar grote teen net zo scheef gaat staan als bij haar moeder en oma. Vooral die scheefstand baart haar zorgen; ze heeft weinig pijnklachten, al viel het haar wel op dat er meer eelt onder de voorvoet ontstaat. Ook puilen de schoenen steeds meer uit bij de 'knok'. **Ze heeft een representatieve functie in haar eigen modezaak en daarom een voorkeur voor pumps. Mooie, elegante pumps met een hakje van 5 cm waardoor alle kleding mooier staat – en beter verkoopt. Ze koopt meestal al nieuwe schoenen voordat de pumps uit gaan puilen. Ze vraagt aan jou of een operatie wat voor haar zou zijn.**

Als mevrouw Smit op blote voeten staat, zie je inderdaad een scheefstand van de hallux. Zittend is de scheefstand minder. De grote teen staat licht in extensie; als een hoera-teen staat het topje van de hallux omhoog. Aan de mediale zijde van de hallux zit eelt ter plaatse van de nagelsulcus. Aan de bovenkant van de voet zie je op de tweede teen op het eerste teengewrichtje een rode verkleuring met een kleine likdoorn. Die zit er al jaren en 'hoort erbij' volgens mevrouw. Onder de voorvoet, ter plaatse van het kopje van het tweede middenvoetsbeentje, tekent zich ook eeltvorming af. Dit is nieuw voor jou én voor mevrouw Smit. Je pakt haar pumps en ziet dat ze aan de mediale zijde sporen van de hallux valgus tonen: ze zijn ter hoogte van de knok flink uitgerekt en er zit een bult ter hoogte van de tweede teen. Tevens merk je op dat ze een dunne zool hebben: je kunt de voorvoet met één vinger naar de hiel bewegen.

### WAT ZIJN DE PIJNKLACHTEN?

Ze wijst exact de plek van het eelt onder de voorvoet aan als pijnlijkste plek. Ook de likdoorn op de tweede teen doet pijn, maar dat was al bekend, want die likdoorn haal jij iedere vijf weken weg. Het valt je op dat het eelt hard is en de huid droog. Gelukkig zit het vetpolster nog wel onder de middenvoetsbeentjes.

### WAT KAN JE ZELF DOEN?

Je haalt de likdoorn weg op de tweede teen en het eelt onder de voorvoet. Dat levert acute pijnvermindering op. Het eelt langs en in de nagelsulcus haal je ook weg; mevrouw Smit merkt dat dit de afgelopen jaren pijnlijker wordt. Met enig schuldgevoel biecht mevrouw Smit op dat ze niet dagelijks haar voeten heeft ingesmeerd; je hebt haar al vaker verteld dat het essentieel is om de huid te verzorgen om te voorkomen dat het eelt hard en droog wordt.

### ADVIEZEN

Je vraagt je af of je nog over haar pumps moet beginnen. Mensen willen wel graag advies, maar je merkt in de praktijk dat ze jouw adviezen veelal in de wind slaan. Huidverzorging staat met stip op nummer 1 en schoenen op nummer 2. Want ook daarin is winst te behalen. In ieder geval: mevrouw Smit kan er winst mee behalen. Hoe fijn zou het zijn als ze een hele dag kan werken zonder pijn? Natuurlijk heb jij – ook als ondernemer – begrip voor haar wens er leuk uit te zien en daardoor meer te verkopen. Daarom doe je extra je best om met haar mee te denken. Check wel even hoevéél last ze heeft en in hoeverre ze bereid is daar iets mee te doen. Hoe erger de gevolgen, hoe gemotiveerder ze zal zijn. Dat doe je met deze vragen: wat is het effect van voetpijn terwijl je werkt en als je weer thuis bent? Mevrouw Smit vertelt dat ze gewoon chagrijnig wordt van de voetpijn als ze twee dagen achter elkaar heeft gewerkt en dan ook thuis niet te genieten is. Die pijn wil ze echt vermijden, maar ze heeft het gevoel geen keuze te hebben omdat ze 'vastzit' aan haar huidige schoenkeus: de pump. Het doet haar meer dan zij dacht terwijl ze het uitspreekt. Ter bevestiging vraag je óf ze nog geïnteresseerd is in schoenentips, want er zijn zeker mogelijkheden voor minder voetpijn.

Mevrouw Smit wil je tips horen en je begint bij het belangrijkste: de pijn onder de voorvoet. Schoenen kunnen pijn verminderen op de volgende manieren:

- Hoe stijver de schoenzool, hoe minder druk en pijn onder de voet. Test dit door de neus en de hak van de schoen naar elkaar toe te buigen. Dit moet forse weerstand geven, zeker bij een nieuwe schoen.
- Voel de dikte en de 'hardheid' van de schoenzool: een dikke, rubberen loopzool is comfortabeler dan een harde, dunne loopzool.

Je weet dat je je nu op glad ijs begeeft, maar je benoemt het toch: ook de hakhoogte en de breedte van de voorvoet zijn belangrijk voor pijnloze voeten. Je kiest ervoor om deze punten minder te benadrukken. Het belangrijkste is dat mevrouw Smit binnen haar voorkeur weet waar ze op kan letten voor minder voetpijn. Nu lijken mevrouw Smit en haar pumps nog onafscheidelijk. Je doel is dat mevrouw Smit de positieve gevolgen van andere schoenen gaat ervaren. Het is zinloos om nu álle tips te benoemen ter vermindering van de pijn. Ze zal toch nooit ineens de overstap maken naar een platte brede, geveterde schoen. Om maar wat te noemen... De eerste winst bereiken jullie als ze ervaart dat pumps met een dikke, rubberen, stijve zool minder pijnklachten geven aan de voorvoet dan haar huidige pumps. Wel raad je haar aan om thuis een comfortabele sneaker te dragen. Voor de afwisseling en om het in de winkel langer vol te houden. Je kan aanbieden om de volgende keer mee te kijken naar haar thuishoenen, zodat ze thuis minder chagrijnig is. Hoe fijn zou dat zijn! Want: voor een operatie is het echt nog veel te vroeg. Nog afgezien van de beperkte scheefstand: een operatie heeft veel impact. Het genezingsproces van wond en de botten duurt zeker zes weken. Daarna duurt het zes tot twaalf maanden voordat ze een hele dag in haar modezaak kan staan. Geen aantrekkelijk vooruitzicht.

Volgende keer geeft Mirjam tips over een ernstigere hallux valgus.



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](http://www.feetforward.nl)