

Reumatische voet

Reuma is een aandoening aan gewrichten, spieren en pezen. Er zijn verschillende vormen van reuma:

- Ontstekingsreuma, waarbij het slijmvlies in het gewrichtskapsel ontstoken is.
- Artrose, waarbij het kraakbeen in een gewricht beschadigd is.
- Wekedelenreuma, waarbij u pijn heeft aan het bindweefsel rondom een gewricht.

Mensen met de diagnose reuma kunnen last krijgen van een reumatische voet. Wat is een reumatische voet? Reuma kan ontstekingen veroorzaken in en rond uw voetgewricht. Deze ontstekingen veroorzaken wondjes en pijn aan uw voeten.

Symptomen van reumatische voeten

U herkent reuma voeten aan de volgende symptomen:

- Veranderende stand van voeten en tenen
- Tenen kunnen scheefgroeien wat hamertenen of klauwtenen veroorzaakt.
- Vervormingen optreden aan de voet wat reumaknobbels veroorzaakt. U voelt knobbels onder uw voet.
- Pijn bij lopen en staan
- Uw gewrichten kunnen rood en gezwollen zijn. Er kan zich vocht ophopen in uw voet.
- Vermoeidheid
- Uw huid kan dunner worden, waardoor de kans op wondjes groter wordt.

Wat kunt u zelf doen om een reumatische voet te voorkomen?

- Zorg voor passende schoenen
- Blijf in beweging en zorg dat uw conditie op peil blijft.
- Draag katoenen of wollen sokken zonder naden die niet knellen.
- Droog uw voeten goed af na het wassen
- Knip teennagels recht af om ingroeiende teennagels te voorkomen.

Behandeling reuma voeten

Reumatische voeten zijn gevoelig voor ontstekingen. Laat uw voeten regelmatig controleren door een podotherapeut of medische pedicure met een voetaantekening. Een veranderende stand van uw voeten of tenen kan ervoor zorgen dat u op een andere manier gaat lopen. Een gevolg van deze verandering in het looppatroon is dat er meer eelt op uw voeten kan ontstaan. Ook kunnen teennagels veranderen omdat ze niet voldoende ruimte krijgen in de schoenen die u draagt. Om deze drukplekken te verminderen, kan de podotherapeut ondersteunende zolen op maat maken. Wat nog een mogelijkheid is, is dat de podotherapeut teenortheses voor u maakt. Deze ortheses verminderen drukplekken op uw tenen, waardoor u minder pijnlijke voeten heeft.

Afspraak maken?

Neem voor een afspraak contact op met Podotherapie Makkelijk Lopen op telefoonnummer (073) 547 00 19 of via email: info@makkelijklopen.nl.