

# Platvoeten



Platvoeten worden ook wel doorgezakte voeten genoemd. In medische termen worden doorgezakte voeten ook wel pes planes genoemd. Bij platvoeten is de voetboog tot op de grond doorgezakt. Zowel de binnen- als de buitenzijde van voet staat op de grond. U staat letterlijk plat op de grond.

## Oorzaken pes planes

Doorgezakte voeten kunnen ontstaan na:

- een zwangerschap
- het kan erfelijk zijn of door het vele lopen
- door ouder worden kunnen uw voeten doorzakken.

## Soorten doorgezakte voeten

Er zijn twee soorten doorgezakte voeten, namelijk de soepele platvoet en de stijve platvoet. Bij de soepele platvoet staat u normaal, maar zakken uw voeten door. Staat u op uw tenen, dan is er wel een voetboog te zien. Dit komt omdat u uw spieren in uw voet goed aanspant. Bij een stijve platvoet spant u uw spieren niet aan bij het op te tenen staan en blijft u voet ook in deze situatie plat.

## Symptomen doorgezakte voeten

U herkent doorgezakte voeten aan:

- Pijnklachten aan de binnenkant van de voet
- Vermoeide voeten en enkels na lopen en staan
- Knieklachten doordat de enkel naar binnen kantelt
- Verkeerde stand van de benen

## Platvoeten bij kinderen

Kinderen worden geboren met platvoeten. De eerste jaren van hun leven blijven ze platvoeten houden. Platvoeten geven stabiliteit bij het leren lopen. Naarmate kinderen ouder worden, groeit de voetboog in de juiste stand.

## Behandeling platvoeten

Platvoeten zijn goed te behandelen. De podotherapeut onderzoekt uw voeten. Als er sprake is van een afwijking aan de voet, kunnen er ondersteunende zolen op maat worden gemaakt. De zolen zorgen ervoor dat u ondersteuning krijgt tijdens het staan en lopen. Ook kan de podotherapeut u schoenadvies geven over de stevigheid en de buigzaamheden van de schoenen. En is het mogelijk om oefeningen te krijgen om uw voetspieren te trainen, zodat deze sterker worden.

Afspraak maken?

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