

DE REUMATISCHE VOET

Wat is het?

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen. In Nederland hebben ruim 2,3 miljoen mensen een reumatische aandoening. Mensen met reuma ontdekken hoe belangrijk hun voeten zijn: 70-80% krijgt voetklachten. Door de ziekte kunnen de voeten een andere vorm krijgen, 'normale' schoenen passen niet meer en het lopen doet pijn.

Ontstaan

Reumatische voetklachten kunnen ontstaan door osteoartritis (artrose), ontstekingsreuma of wekedelenreuma.

- Osteoartritis is een aandoening waarbij het kraakbeen wordt afgebroken. De kwaliteit van het kraakbeen gaat geleidelijk achteruit waardoor stijfheid en pijn in de gewrichten kan ontstaan.
- Reumatoïde artritis (RA) is een chronische ziekte die zich kenmerkt door ontsteking en uiteindelijk beschadiging van meerdere gewrichten. Vooral de gewrichten van hand, pols en voorvoet zijn vaak aan beide zijden ontstoken en gezwollen.
- Bij wekedelenreuma treden de klachten niet op in de gewrichten, maar in het omliggende weefsel zoals kapsels, spieren, banden, slijmbeurzen en pezen. Er kan sprake zijn van een ontsteking, maar de klachten kunnen ook optreden zonder ontsteking. Een voorbeeld van wekedelenreuma is fibromyalgie.

Symptomen

Reuma verloopt bij iedereen anders. Toch zijn er verschijnselen aan voeten en enkels die bij veel reumapatiënten voorkomen:

- Pijn bij staan en lopen. Schoenen passen niet meer. In een later stadium kunnen blijvende vervormingen aan de voet optreden.
- Daarnaast kunnen 'reumaknobbels' ontstaan. Door vergroeiingen kunnen de middenvoetsbeentjes zich meer naar beneden verplaatsen. Hierdoor kan men een soort knobbels onder de voetzool voelen. De druk wordt daar dan te hoog. Dit kan pijn, wondjes en eeltplekken veroorzaken. Men heeft het gevoel op kiezelstenen te lopen.

- De tenen groeien scheef, of gaan zelfs over elkaar heen staan. Zo ontstaan bijvoorbeeld hamertenen, klauwtenen, likdoorns en eeltplekken.
- Als de voorvoet door een reumatische aandoening breder van vorm wordt, kunnen drukplekken ontstaan aan de binnen- en buitenzijde van de voet. Dit komt doordat de voet niet meer goed in de schoen past. Als reactie op de druk van de schoen kan er extra bot groeien.
- Er kan oedeem (vochtophoping) optreden in de voorvoet, hele voet of enkel. De gewrichten zijn dan gezwollen.
- De enkel kan ontstoken raken en de achillespees of enkelbanden kunnen geïrriteerd raken.

Dit alles bij elkaar geeft een karakteristiek beeld dat vaak 'de reumatische voet' wordt genoemd. Daarbij kunnen nog extra problemen aan de voeten optreden ten gevolge van de aandoening of het medicijngebruik. Denk bijvoorbeeld aan een dunner wordende huid of wondjes die sneller gaan ontsteken als gevolg van medicatie.



Podotherapie

Door vergroeiingen of een afwijkende stand van de voet kunnen de schoenen minder goed passen. Dit kan leiden tot meer en snellere eeltvorming en likdoorns. Ook kunnen de nagels afwijkingen vertonen als de tenen niet de ruimte krijgen die zij nodig hebben. Een veranderde stand van de voet kan leiden tot een ander looppatroon wat ook klachten in knieën, heupen en rug tot gevolg kan hebben. De podotherapeut kan adviseren over podotherapeutische zolen om drukplekken drukvrij te leggen. Ook kan de podotherapeut teenortheses vervaardigen. Een teenorthese is vaak een prima hulpmiddel om drukplekken op de tenen te voorkomen/te verminderen. Ook kan de podotherapeut u adviseren met betrekking tot ((semi)orthopedisch) schoeisel. De reumatische voet is gevoelig voor ontstekingen. Het is daarom raadzaam om regelmatig de voeten te laten behandelen door een hiervoor bevoegde pedicure.