

CAPSULITIS



Plaats ontsteking

Capsulitis:

Het is een ontsteking van een gewrichtskapsel van de voorvoet en geeft een stekende of zeurende pijn.

HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

Oorzaken voor het ontstaan van capsulitis zijn onder meer:

- een verkeerde voetafwikkeling
- verkeerd schoeisel
- overbelasting
- het verdwijnen van vetpolster
- overgewicht.

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.

BEHANDELING:

De behandeling is erop gericht om de voorvoet te ontlasten. Hierdoor kan het gewrichtskapsel herstellen.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- podotherapeutische zolen
- vilttherapie.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen zo vaak mogelijk. Hoe vaker u de zolen draagt, des te sneller nemen de klachten af
- Draag schoenen met een hak van maximaal 4 cm, om overbelasting op de tenen of de voorvoet te voorkomen
- Draag schoenen met voldoende ruimte bij de voorvoet
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.

PROGNOSE:

Wanneer u de adviezen van uw podotherapeut opvolgt mag u verwachten dat uw klacht binnen weken met% is afgenomen.

