

MORTONSE NEURALGIE



Mortonse neuralgie:

Een zenuwbeknelling tussen twee middenvoetsbeentjes. Als de zenuw beklemd is, kan dit klachten geven als brandende/scherpe/snijdende pijn, tintelingen, uitstraling naar de tenen, doof gevoel en zwelling.

HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

Oorzaken voor het ontstaan van een Mortonse neuralgie zijn onder meer:

- een verkeerde voetafwikkeling
- te smal schoeisel
- het dragen van te hoge hakken
- overbelasting.

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.

BEHANDELING:

De behandeling is erop gericht om de pijn te verlichten en de zenuw te herstellen.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- een orthese
- podotherapeutische zolen
- schoenadvies
- taping.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen of de orthese zo vaak mogelijk. Hoe vaker u deze draagt, des te sneller nemen de klachten af.

- Draag schoenen met een hak van maximaal 4 cm, om overbelasting op de tenen of 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.

