

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 voetafwikking
- te smal schoeisel
- het dragen van te hoge hakken
- overbelasting

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.

Plaats ontsteking



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.
