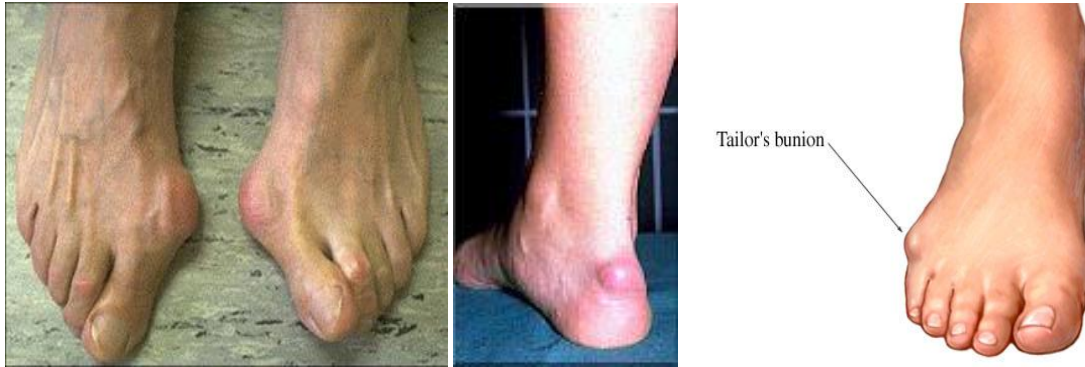


Botuitsteeksels/knobbels

Exostose

Botuitsteeksels of knobbels zijn plaatselijke botuitstulpingen die in alle botten kunnen voorkomen. Deze benige uitgroei van bot wordt ook wel exostose genoemd. De meest voorkomende exostoses zijn die van de grote teen, ook wel **hallux valgus** genoemd, bij de kleine teen, bij de hak en op de wreef.



Oorzaak

De grootste factor in het ontstaan van botuitsteeksels is druk en irritatie, meestal ten gevolge van te krap, verkeerd schoeisel. Hierdoor kan het botvlies geïrriteerd of ontstoken raken, het onderhuidse weefsel wordt op die plek dikker en er ontstaat een vaste tot harde zwelling.

Hypermobiliteit en een erfelijkheidsfactor kunnen ook van invloed zijn, al zal hier meer sprake zijn van een veranderde stand van een gewricht of botten.

Klachten

Rode, verdikte en pijnlijke zwelling. Het dragen van schoeisel is meestal pijnlijk en vervelend. Bij langdurige overdruk kunnen er druk- en/of eeltplekken ontstaan met wondjes op het hoogste punt van het botuitsteeksel.

Podotherapeut

De podotherapeut zal ervoor zorgen dat de drukplekken drukvrij komen te liggen. Dit door gebruik te maken van ortheses, siliconen beschermstukjes of indien nodig door podotherapeutische zolen, afhankelijk van de plek van de exostose.

Meestal is ook enige aanpassing of verandering in keuze van schoenmodel noodzakelijk.