

Hamer- of klauwtenen

Bij hamer- of klauwtenen is sprake van een veranderde stand van de tenen. Meestal staan de tenen dan krom, waarbij het kromme gewricht erg pijnlijk is aan de bovenzijde (hamertenen) of waarbij men op de teentopjes loopt (klauwtenen).



Oorzaak

Het krom komen te staan van de tenen kan verschillende oorzaken hebben:

- Doorzakken (voor)voeten waardoor de spieren en peesjes de tenen krom trekken
- Te smalle, kleine schoenen
- Slijtage teengewrichten
- Scheefstand grote teen (hallux valgus)

Klachten

De meest voorkomende klacht bij hamer- of klauwtenen is eeltvorming. Omdat de druk hoger wordt op de kromme gewrichten en meestal ook aan de onderzijde bij de bal van de voet, ontstaat er overmatige, soms pijnlijke eeltvorming. Bij het dragen van te smalle, kleine schoenen ontstaan er pijnlijke drukplekken, in sommige gevallen met wondjes en/of ontstekingen.

Podotherapeut

De podotherapeut zal afhankelijk van de klacht en de beweeglijkheid van de tenen de drukken verminderen. Dit kan door middel van eelt verwijderen, siliconen teenstukjes, podotherapeutische zolen of een combinatie hiervan.

Meestal zal men ook de schoenkeuze moeten aanpassen om tot een goed en blijvend resultaat te komen.