

Holvoeten

Een holvoet (medisch: pes cavus) wordt gekenmerkt door een hoge wreef en een hoge middenvoetsboog, met 3 steunpunten, het hielbeen en het grote en kleine teenengewricht. Vaak staan ook de tenen krom getrokken.



Mensen met holle voeten hebben in het algemeen wat stijvere voetgewrichten, lopen vaker over de buitenkant van de voeten en kunnen meer last hebben van eeltvorming.

Oorzaak

Een holvoet wordt meestal veroorzaakt door een dysbalans tussen spieren en pezen. Hierdoor trekken verschillende spieren en pezen harder dan gebruikelijk, wat dan een verandering in stand van bepaalde botdelen veroorzaakt. Meestal staat het hielbeen meer naar buiten gekanteld en worden de tenen krom getrokken. Vaak komt ook een hollere onderrug voor. Een holvoet is vaak erfelijk en hoeft niet perse klachten op te leveren.

Bij ernstige holvoeten kan de oorzaak in het zenuwstelsel (medisch: neurologisch) liggen.

Klachten

De klachten kunnen van mens tot mens verschillen. Dit hangt af van de ernst van de holvoet en welke spieren meer of minder functioneren. In het algemeen zijn de meest voorkomende klachten:

- Snel omzwikken van de enkels
- Snel vermoeide voeten
- Eeltvorming op de tenen en de bal van de voet
- Evenwichtsstoornissen
- Hamer- en klauwtanen
- Spitsvoet (voet die met de tenen naar beneden wijst)

Podotherapeut

Afhankelijk van de klachten kan de podotherapeut in het algemeen zorgen voor een betere stand van de voeten en tenen, door gebruik te maken van podotherapeutische zolen en/of siliconen teenstukjes. Hierdoor zullen drukplekken minder worden en neemt in het algemeen de balans en stabiliteit tijdens het lopen toe.