

## Pijn aan de bal van de voet

De bal van de voet wordt meestal aangeduid als de plek waar de tenen overgaan in de voet, daar waar men op staat bij het tenenlopen of daar waar de tenen buigen tijdens het lopen.



### Oorzaak

Pijn aan de bal van de voet (medisch: metatarsalgie) wordt meestal veroorzaakt doordat er teveel en te lang druk ontstaat. Het lichaamsgewicht drukt, tijdens het lopen, op de gewrichtjes van de voorvoeten. Dit wordt versterkt door:

- Veel lopen en staan
- Het dragen van hoge hakken
- Harde en dunne schoenzolen
- Het dunner worden van het vetkussen onder de voorvoet
- Hamer- en klauwtenen
- Scheefstand grote teen
- Het doorzakken van de midden- en voorvoeten

### Klachten

De meest voorkomende klachten zijn:

- Branderige, vermoeide voorvoeten
- Overmatige eeltvorming en eksterogen/likdoorns
- Beknelde voorvoetszenuwen
- Ontstoken gewrichtjes voorvoeten (medisch: capsulitis)
- Overbelaste sesambotjes bij het grote teengewricht (medisch: sesamoïditis)

### Podotherapeut

Bij pijn aan de bal van de voeten, zal de podotherapeut eerst de oorzaak zoeken van de klacht en afhankelijk hiervan de klacht behandelen. Dit kan door middel van verwijderen van eelt, corrigerende ortheses (siliconen teenstukjes), drukverdelende en corrigerende podotherapeutische zolen en het geven van schoenadvies.