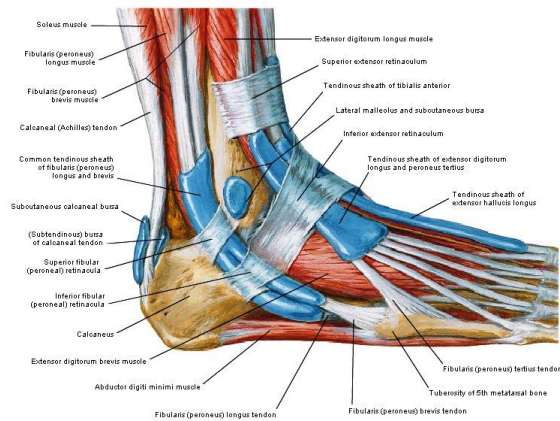


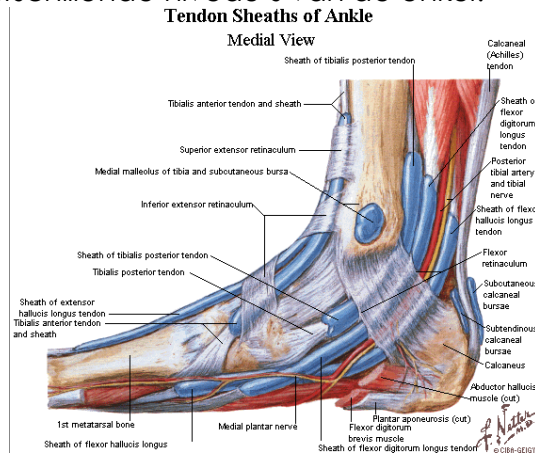
Pijn aan de binnen- of buitenkant van de enkels

De enkel vormt de verbinding tussen de voet en het onderbeen. Het scheen- en kuitbeen staan op het sprongbeen en vormen zo het scharnierpunt wat de enkel is. De voet en het onderbeen zijn verbonden met elkaar door de enkelbanden, pezen en spieren en zorgen voor de beweeglijkheid en stabiliteit van dit gewricht.

Pijn aan de binnen of buitenzijde van de enkel is een veel voorkomende klacht. Er kunnen allerlei klachten optreden op verschillende niveau's van de enkel.



Buitenzijde enkel



Binnenzijde enkel

Oorzaak

Pijn aan de binnen- of buitenkant van de enkels kan veroorzaakt worden door verschillende factoren:

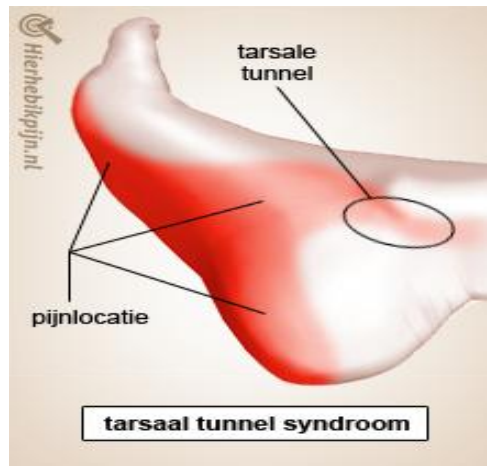
- Foute voetstand
- Verkeerd looppatroon
- Te slappe enkelbanden
- Overbelastingsletsels
- Vaak omzwikken
- Slappe spieren
- Beknelling zenuwen
- Gewrichtsslijtage
- Verkeerd schoeisel

Klachten

De meest voorkomende klachten aan de binnen- of buitenzijde van de enkels zijn:

- Tarsale tunnel syndroom: dit is een beknelling van de zenuw aan de binnenzijde van de enkel. De zenuw loopt samen met 3 pezen door een tunnel (tarsale tunnel) en wordt afgekneld doordat een van de pezen verdikt is (door irritatie of overbelasting) en zorgt voor een doof, tintelend en pijnlijk gevoel, soms met uitstraling naar de voetzool.
- Sinus tarsi compressie syndroom: de sinus tarsi bevindt zich aan de voorzijde van de buitenste enkelknobbel. Hier lopen zenuwtakjes die bekneld kunnen raken door een verdikking van het vetweefsel en het doorzakken van de voet. Het vetweefsel is meestal verdikt ten gevolge van litteken weefsel wat dan weer kan komen door het omzwikken. De pijn die dit veroorzaakt kan "diep" in de enkel zitten en uitstralen naar de wreef.
- Verrekking van de enkelbanden door omzwikken, kan zowel binnen- als buitenzijde van de enkel zijn.

Tarsal Tunnel Syndrome



Sinus tarsi syndroom

Podotherapeut

De podotherapeut zal eerst de oorzaak van de klacht opzoeken. Afhankelijk hiervan zal de therapie bepaald worden, meestal podotherapeutische zolen, loop- en schoenadvies. Daarnaast kan de podotherapeut zorgen voor een tijdelijke ontlasting (b.v. taping), wellicht in combinatie met fysiotherapie.