

Platvoeten

Een platvoet (medisch: pes planus) wordt gekenmerkt door een lage wreef en een zeer lage of geen aanwezige voetboog. De hele voet staat plat op de grond en naar binnen gekanteld.



Een echte platvoet is aangeboren en komt niet heel vaak voor. De meeste mensen hebben een doorgezakte voet, wat er wel uitziet als een platvoet.

Oorzaak

Men kan zeggen dat er 2 soorten platvoeten zijn, de soepele platvoet en de stijve platvoet. De soepele platvoet (of doorgezakte voet) komt het meest voor. Door de soepelheid van de gewrichtsbanden en een lagere spierspanning, zakt bij de soepele platvoet de middenvoetsboog naar binnen.

Bij een stijve platvoet is er vaak sprake van een aangeboren afwijking, bepaalde voetgewrichten zijn dan uit de kom of er zijn vergroeide voetbotjes die de platte stand veroorzaken.

Een soepele platvoet heeft meer kans op lichamelijke klachten dan een stijve platvoet. Klachten kunnen echter bij beide voorkomen.

Klachten

Platvoeten kunnen verschillende klachten met zich meebrengen:

- Vermoeidheid in de voeten/ benen/ rug. Meestal compenseert u de slappe banden met het aanspannen van de spieren. Dit kan vermoeidheid in de voeten en benen geven. Niet iedereen weet van zichzelf of hij of zij snel vermoeid is, omdat uw deze vermoeidheid ervaart bij uw lichaam en uw levensstijl.
- Onstabiel/instabiel lopen.
- Snel omzwikken van de enkels.
- Pijnklachten in voeten, benen of heupen.
- Naar binnen staan van de voeten.
- Snel slijten van de schoenen.

Podotherapeut

Afhankelijk van de klachten kan de podotherapeut in het algemeen zorgen voor een betere stand en functie van de voeten. In de meeste gevallen wordt er dan gebruik gemaakt van podotherapeutische zolen en beweeg- en schoenadvies.