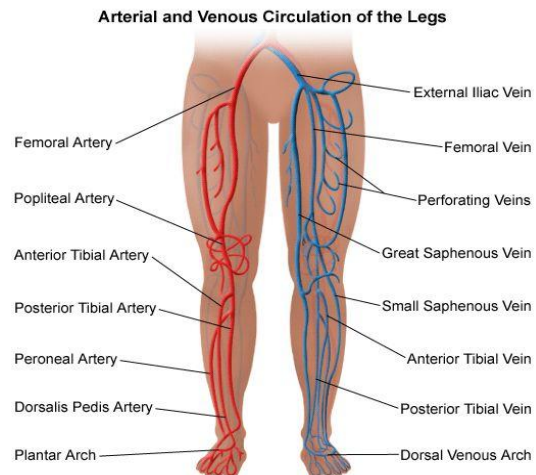


Snel vermoeide, pijnlijke voeten en (onder)benen/pijnlijke kuiten

Voeten en (onder)benen die snel vermoeid raken en daardoor pijnlijk gaan aanvoelen tijdens het lopen of staan, is meestal een echte overbelastingsklacht. Alle spieren die beginnen in de onderbenen en vast zitten aan botdelen van de voet en spieren van de voet zelf, worden verkeerd en teveel belast, of er is een doorbloedingsprobleem van de bloedvaten waardoor de spieren geen zuurstof genoeg krijgen om goed te kunnen functioneren.



Oorzaak

De grootste oorzaak in het ontstaan van de overbelastingsklachten is het doorzakken van de voeten. Als voeten doorzakken, dan moeten zo goed als alle spieren van de voet en onderbeen meer oprekken, langer worden dan gebruikelijk, om vervolgens weer harder te moeten samentrekken om de spieren te laten functioneren. Dit gebeurt bij iedere minuut dat U staat en bij iedere pas die U zet om te lopen. Hierdoor zullen de spieren sneller vermoeid raken en kunnen ze bij gebruik pijnlijk aanvoelen.

Een slechte doorbloeding kan verschillende oorzaken hebben, denk dan aan:

- Slechte kwaliteit bloedvaten (minder elastisch zijn van de vaten)
- Ouderdom
- Aderverkalking (dicht slijben van de vaten)
- Roken
- Spataders

Klachten

De meest voorkomende klacht is het hebben van pijn aan de voeten en (onder)benen tijdens het lopen en staan. Het gevoel zware benen te hebben, niet meer vooruit kunnen komen. Andere klachten kunnen zijn:

- Knellende schoenen
- Tintelingen in voeten en benen
- Zwellingen (oedeemvorming)
- Niet meer kunnen lopen
- Brandende voeten
- Krampen

Podotherapeut

De podotherapeut zal door het doen van een onderzoek vast stellen of de klachten veroorzaakt worden door het doorzakken van de voeten, een verminderde of slechte doorbloeding van de bloedvaten (door het gebruik van een doppler-onderzoek) of eventueel een combinatie hiervan. Afhankelijk van de klachten zullen of podotherapeutische zolen gemaakt worden ter correctie van de voetstand of een advies uitgesproken worden voor verder onderzoek van de bloedvaten bij een specialist.