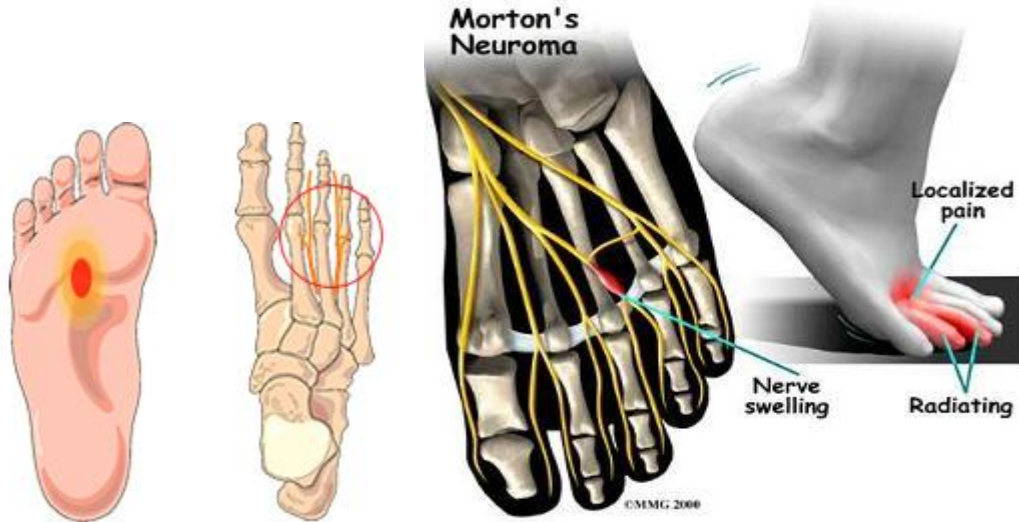


Tintelende tenen of doof gevoel (Mortonse neuralgie)

Tintelende tenen of een doof gevoel wordt meestal veroorzaakt door een beknelling van de voorvoetszenuw tussen het 3^e en 4^e middenvoetsbeentje, soms ook tussen het 2^e en 3^e middenvoetsbeentje (medisch: Mortonse neuralgie).



Bij een beknelling van de zenuw bestaat de kans dat deze gaat opzwellen waardoor de beknelling groter wordt. Het probleem ontstaat vaak op deze plek omdat er zich tussen het 3^e en 4^e middenvoetsbeentje een zenuwknoopje bevindt. Tijdens het lopen, en dan met name tijdens de afwikkeling, bewegen de middenvoetsbeentjes ten opzichte van elkaar, wat compressie van de zenuwknoop in de smalle ruimte tussen de middenvoetsbeentjes veroorzaakt.

Oorzaak

De oorzaak van deze aandoening ligt vaak in een combinatie van verschillende factoren. Meest voorkomende oorzaken zijn een afwijkende voetstand in combinatie met veel lopen of staan. Verschillende activiteiten, zoals hardlopen, voetbal, tennis of het gebruik van strak zittende schoenen kunnen deze klachten veroorzaken.

Klachten

De klacht uit zich met name door perioden van acute pijn in de voorvoet met uitstraling naar de tenen, vooral tijdens lopen, staan en/of sporten. De pijn is meestal stekend of snijdend van aard, maar kan ook een doof gevoel veroorzaken of tintelende tenen. Het uittrekken van de schoen en het masseren van de voet bezorgt de meest snelle verlichting van de klachten. Op den duur komen de pijnperioden steeds sneller en houden langer aan. Na verloop van tijd kunnen zenuwverdikkingen ontstaan waardoor het (bijna) onmogelijk wordt om schoenen te dragen en wordt de pijn chronisch.

Podotherapieut

De behandeling bestaat uit het "vrijleggen" van de voorvoetszenuw en het corrigeren van een afwijkende voetstand. Dit kan door middel van taping, podotherapeutische inlegzool of een teenorthese. Gezien het chronische karakter van deze aandoening, zijn corrigerende zolen meestal de meest aangewezen therapie.

Medisch gezien is het mogelijk om een injectie met corticosteroïden te geven (tijdelijke ontlasting van de pijn) of een chirurgische ingreep waarbij het zenuwknoopje verwijderd wordt.