

Pes Plano Valgus / Transversum.

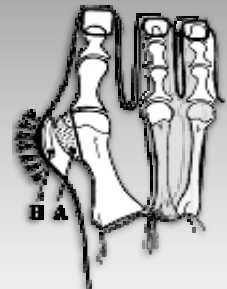


Platvoeten zijn er in verschillende vormen en gradaties. Van lichte platvoeten tot extreem doorgezakte platknikvoeten, waarbij de as van de voet zelfs een kromming vertoont. Bij de platvoet is het lengtegewelf (voetboog) doorgezakt. De binnenzijde van de voet zal de meeste druk moeten opvangen. Het hele onderbeen draait naar binnen (*endorotatie*), waardoor er ook knieklachten kunnen ontstaan. Maar veelal kenmerken de klachten zich in de enkels. De platknikvoet is een extreem type en kan op den duur ernstige en chronische klachten geven.

Kenmerken:

Het hielbeen zakt naar buiten weg en het enkelgewricht en onderbeen draait naar binnen. Een blauwdruk van de voet vertoont een vergrote hoek tussen het hielbeen en de middenvoet. Er zit dan letterlijk een knik in de voet. Door het naar binnen doorzakken van de enkel en middenvoet, krijgt het gewricht van de grote teen veel druk te verwerken. De grote teen draait in de hoek naar binnen, en er treed slijtage (*artrose*) op in het gewricht. Door de overmatige druk ontwikkelt zich daar naar verloop van tijd kraakbeen, waardoor er een knok ontstaat (*bunion/hallux valgus*).

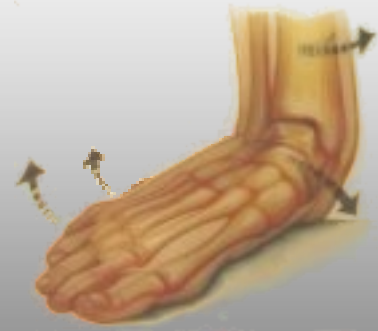
Soms kan er ook een beperkte verstijving of van de grote teen ontstaan (*hallux limitus/rigidus*). Dit belemmert het rollen van de voet (*afwikkelen*), omdat de teen niet voldoende kan meebuigen. Er ontstaat bovenop het gewricht van de grote teen druk, waardoor zich vervolgens kraakbeen kan ontwikkelen (*rigide richel*). Het bottenstelsel, spierenstelsel en bandenstelsel waarborgen de stand van de voet. Als deze langdurig overmatig worden belast zullen zij deels hun functie niet voldoende kunnen uitvoeren en zakt de voet verder door. Een aandoening wat veel voorkomt is spreiding van de voorvoet, waardoor er soms veel ruimte ontstaat tussen de tenen (daglicht fenomeen)



Bij extreem doorgezakte platknikvoeten kan er een lichte vorm van X-benen ontstaan, met name omdat de onderbenen en knieën naar binnen draaien (*endorotatie, coxa vara, genua valga*). Dit kan uiteindelijk ook klachten geven aan de binnenzijde van de knie (*mediaal*). Uiteraard gaat het doorzakken gepaard met vermoeidheid en pijn. Met name de wreef, enkel, grote teen en de buitenzijde (*lateraal*) of binnenzijde (*mediaal*) van het hielbeen.

Oorzaak van de Plat (Knik) Voet.

Dit voetype kan ontstaan door bijvoorbeeld:
Aangeboren aanleg voor platvoeten. (*congenitaal*)
Een slap bandenstelsel, wat over bewegelijkheid van gewrichten toelaat (*Hyperlaxity*)
Verlammingen of spierkracht verminderingen.
Zwaar of staand beroep.
Extreme belasting door overgewicht.
Beenlengteverschillen



De Afwikkelpalk.

De *stijve grote teen (hallux rigidus)* komt veel voor bij de platvoet. De bewegingsmogelijkheden van grote teen zijn dan zeer beperkt of zelfs niet mogelijk. Dit belemmert het rollen (*afwikkelen*) van de voet en is vaak pijnlijk of geeft een 'beurs' gevoel. Om dit te verhelpen dient er een afwikkelpalk onder uw schoen worden geplaatst. Dit is niet meer dan een soort hak zool verhoging die het rollen en buigen van de schoen overneemt. U kunt het vergelijken met een klomp. Deze zijn van hout gemaakt en buigen niet. Ze zijn aan de onderkant rond, zodat ze bijna vanzelf rollen. Ook bij sportschoenen is er - in een zekere mate - een afwikkeling verwerkt, vandaar dat deze vaak zo soepel lopen. De laatste jaren zie je veel schoenen van het merk *MBT*. Deze hebben een enorme afwikkeling (*polyfase afwikkeling*), Alleen zijn deze door het overmatige rollen voor en achterwaarts te onstabiel en leggen daardoor extra druk op de achillespezen en het spieren- en bandenstelsel. Elk voetprobleem vereist een specifieke afwikkelaanpassing. Afwikkelingen zijn er in verschillende gradaties en uitvoeringen. Kunstmatige-, vervroegde-, vertraagde-, versnelde-, tweefase- en polyfase afwikkelingen. Elk type heeft een specifieke functie. Er dient per aandoening te worden gekeken naar de vereiste uitvoering. In de orthopedische schoen is dit een essentieel onderdeel en wordt geheel in de schoen (*supplement*) verwerkt van kurk.

Schoentechnische oplossing.

De schoen dient aan de volgende voorwaarden te voldoen:
Zeer goede pasvorm en stevigheid rondom de enkel en het hielbeen.
Voldoende ruimte ten hoogte van de voorvoet.
Een goed drukverdelend supplement (*steunzool*) met ontlasting van de plaatselijke drukplekken.
Stabilisatie van de enkel instabiliteit eventueel door middel van een ezelsoor, keerwand of koker in de schoen.
De juiste afwikkeling (*rollen*) van de schoen om de overmatige druk van de grote teen en voorvoet te ontlasten.