



# Voetpijn; het loopt niet lekker...

*Door Marlëtte van Soest*

*Fysiotherapeut/manueel therapeut  
met speciaal aandachtsgebied  
voetklachten en looppatroon.*



**Het vakantiesei-  
zoen begint alweer  
en we trekken er  
massaal op uit.  
Slenteren door een  
stadje of flaneren  
aan de boulevard.  
Maar wat als het  
lopen niet goed  
gaat door pijn aan  
een voet? Wat  
als een terrasje  
noodzaak wordt in  
plaats van een gezellige pauze?**

Voetpijn is een veel voorkomende klacht die erg beperkend kan zijn bij dagelijkse activiteiten en bij hobby's. Soms is er een duidelijke oorzaak voor de klachten zoals een trauma of hamertenen, maar vaker is de oorzaak van de pijn niet zo makkelijk te achterhalen. Bij klachten is één conclusie makkelijk te trekken; het loopt niet lekker! Dat zult u mij vertellen of een podotherapeut of podoloog.

Als fysiotherapeut en manueel therapeut kijk ik naar de functie van de voet. Hoe 'lopen' de gewrichten en hoe lenig en sterk zijn de spieren? Alleen al in één voet maken de 26 botjes met elkaar 33 gewrichten. Deze kunnen allemaal prachtig bewegen door onze spieren zonder erbij na te denken. En laten we vooral de hele keten boven de voet; enkel, knie, heup, bekken en

lage rug niet vergeten. Een verstoring ergens in deze keten in spieren, gewrichten of zenuwvoorziening heeft invloed op de omgeving en kan klachten gaan geven. Het opsporen van deze verstoringen en deze behandelen is het domein van de fysio/manueeltherapeut. Vervolgens is er werk aan de winkel op het gebied van training. We weten dat bij een scala aan voetklachten een spierzwakte in de voeten aanwezig is en een veranderd/aangepast looppatroon. Of deze uitingen oorzaak of gevolg zijn van de problemen blijft een 'kip en het ei' verhaal maar dat er samenhang is staat vast.

Het goede nieuws is dat spieren te trainen zijn; op elke leeftijd en ook bij ziektes zoals bijvoorbeeld reuma. Het losmaken van gewrichten en mobiliseren van spieren en bindweefsel geeft over het algemeen een snelle vermindering van de pijn en het trainen van de voetspieren en het weer aanleren van een juist looppatroon laat u weer pijnvrij en stralend een lekkere wandeling maken.

De stand van de voet en daarmee de gehele keten is ook te beïnvloeden en op dit gebied is een podotherapeut of podoloog de specialist. Verschillende disciplines kunnen elkaar prima ondersteunen bij uw voetprobleem.

Is het plezier in lopen u vergaan? Kom naar de specialist in beweging!

**Fysio-Fit Hapert**  
Alexanderhof 11, 5527 EH Hapert  
Telefoon: 0497 - 388 034

[www.fysiofithapert.nl](http://www.fysiofithapert.nl)