Kromme voeten met pijnlijke tenen

Mevrouw Smits komt in mijn praktijk op aanraden van haar praktijkondersteuner. Ze gaat daar regelmatig op controle voor hoge bloeddruk en vertelt daar over haar voetklachten. "Kromme voetjes met pijnlijke tenen", zegt ze. Alle schoenen doen pijn en op blote voeten lopen gaat al helemaal niet. Daarom draagt ze grote, oude sloffen van haar man. Ik zorg voor wat kleine aanpassingen en schrijf niet gelijk nieuwe orthopedische schoenen voor bij deze 84-jarige.

Tekst en beeld **Toos Mennen**

De 84-jarige dame heeft verder erg veel klachten van moeheid in de benen, waardoor het lopen ook lastig wordt. Ze woont alleen. Haar kinderen wonen meer dan 100 km bij haar vandaan. Mevrouw Smits loopt met een stok, maar het lopen gaat moeizaam. Ze helt erg voorover door een versleten rug en door haar lichaamsgewicht. Hierdoor sloft ze. Ik bekijk haar voeten en het valt meteen op dat ze een grote maat schoenen heeft. Vroeger liep ze op de schoenen van haar oudere zusjes en ook heeft ze lang op klompen gelopen voor het werk op de boerderij. Dat heeft zijn tol geëist. De problemen concentreren zich aan de voorvoeten. Ze heeft geen polster meer onder de kopjes van de middenvoetsbeentjes, waardoor pijnklachten ontstaan en soms zenuwknellingen. Door mechanische stress ontstaat vaak eelt en als er veel druk onder de voet ontstaat (neurovasculaire) likdoorns. Dit laatste is niet het geval bij mevrouw, maar wel zijn haar tenen in volledige hamerteenstand gegroeid met forse likdoorns op de toppen van enkele tenen. De nagels zijn hypertrofisch. Deze nagels worden vaak meteen afgedaan als mycosenagels, maar daar twijfel ik bij mevrouw aan. Ik denk dat ze wel kalknagels heeft en hypertrofie door slechte doorbloeding of afvoer en door mechanische stress. De nagels kunnen flink dun-

‘Ze heeft veel op klompen gelopen voor het werk op de boerderij’

ner geslepen worden en de likdoorns verwijderd. Dit verlicht de klachten maar het zal binnen enkele weken opnieuw optreden als er niet meer wordt gedaan. Eerst bespreek ik het lopen op sloffen. Ik leg haar uit waarom dit haar klachten verergert. Om nou meteen orthopedisch schoeisel aan te laten meten, vind ik erg ver gaan omdat we dan te veel aanpassingen doen ineens. Ik ben ook bang dat deze schoenen in de kast belanden. Een goede gemaksschoen met wijde K en elasticiteit in het bovenwerk zou al een prima optie zijn. Met een maatwerkzool, die vooral de druk opvangt. Met misschien te zijner tijd een ondersteunende orthese om de toppen van de hamertenen te ontlasten. De benen hebben een ernstig verstoorde veneuze afvoer. Hiervoor stuur ik haar terug naar de huisarts, die haar waarschijnlijk steunkousen voor zal schrijven. Daar ziet mevrouw tegenop, want die kan ze niet zelf aan- en uittrekken, maar ze ziet ook de voordelen want dan is er ook elke dag iemand die even bij haar binnenloopt. Zo loopt een tevreden mevrouw na 1,5 uur de deur uit met een nieuwe afspraak voor over een maand. Ze heeft me gevraagd haar dochter even te bellen om uit te leggen waar ze naar toe moeten voor schoenen en de volgende keer zal ze me het resultaat laten zien. Zo proberen we samen de komende tijd stapje voor stapje het lopen wat aangamer te maken.