

1 Oktober 2021

4e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

---

**Herfst, Herfst je bent er weer  
met je pittige geuren  
en bladeren die dwarrelen  
in duizend warme kleuren.**



**Herfst, Herfst je bent er weer  
met je kou en je regen  
zwammen, eikels, spinnen  
rode wangen en wind-tegen.**

**Herfst, Herfst je bent er weer  
kom, laat me je omarmen  
want, ondanks al je buien,  
geniet ik van je charme.**

Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de **email:**  
**mtc@fysiomoveon.nl**

## **Openingstijdens de feestdagen:**

Vrijdag 24 december 2021 is het trainingscentrum gesloten  
vanaf 12.30 uur.

Zaterdag 25 december 2021 zijn wij gesloten.

Vrijdag 31 december 2021 vanaf 12.30 uur gesloten.

Zaterdag 1 januari 2022 zijn wij gesloten.

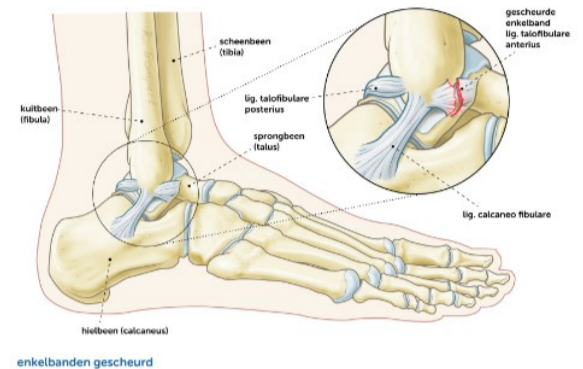
U kunt deze training of andere afgemelde trainingen  
inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut,  
email of telefoon.

Namens het team van Fysiotherapie &  
Medisch Trainingscentrum Move On wensen wij u  
een fijne herfst en winter  
met veel mooie herfst wandelingen en winterse fietstochten.

## “artrose van de voet en enkel”

In ons eerste informatiebulletin van 2021 is er aandacht geschonken aan Artrose in het algemeen. In dit informatiebulletin krijgt u meer informatie over artrose van de voet en enkel.

De voet is een complex en veel belast lichaamsdeel waar bijna iedereen wel eens last van heeft. Klachten kunnen te maken hebben met ouderdom, stand, belasting, beroep of sport. Vrouwen kunnen eerder voetklachten krijgen door het dragen van nauwe schoenen of hoge hakken. Blessures van de enkel ontstaan meestal na een verzwikking of een verstuiking van de enkel waarbij de enkelbanden en of het kraakbeen wordt beschadigd. Meestal herstelt u vanzelf, in ongeveer 30% van de enkelblessures is verdere diagnose en behandeling nodig.



### Anatomie van de voet, enkel en het onderbeen:

De voet bestaat uit de voorvoet met de tenen en vijf middenvoetsbeentjes, de middenvoet en de achtervoet met voetwortelbeenderen. Het enkelgewricht bestaat uit drie botdelen: het kuitbeen (fibula), het scheenbeen (tibia) en het sprongbeen (talus). Om de enkel ligt een gewrichtskapsel. Daar omheen zorgen een aantal gewrichtsbanden en pezen voor stabiliteit van de enkel.

### Artrose van de enkel: de oorzaak

In geval van artrose wordt het gladde kraakbeenoppervlak dun, brokkelig of het kraakbeen verdwijnt helemaal. Het lichaam kan dit zelf niet meer repareren. Slijtage van het kraakbeen van de enkel kan een ouderdomsverschijnsel zijn, maar ook andere factoren kunnen van invloed zijn. Aantasting van het gewricht kan het gevolg zijn van een ongeval, waarbij bijvoorbeeld een breuk in het gewricht. Ook kleine beschadigingen door regelmatig zwikken kunnen een rol spelen. Een ontsteking van het gewricht (zoals reuma of jicht) draagt ook bij aan het ontstaan van artrose van de enkel.

**Klachten bij artrose van de enkel:** Gewrichtsslijtage wordt gekenmerkt door pijn tijdens belasten en beweging van het aangedane gewricht en door een stijf of stram gevoel. Het gewricht is vooral stijf na een tijdje niet bewegen (bijvoorbeeld na lang zitten of als u wakker wordt). De meest voorkomende klacht bij slijtage van de enkel is pijn bij (het starten van) beweging. Verder kunnen ernstig aangedane gewrichten een krakend gevoel geven en kan er een bewegingsbeperking ontstaan. Soms kan er vochtophoping optreden in het gewricht, als uiting van een ontstekingsreactie en wordt het gewricht 'dik'. Deze klachten nemen meestal toe als de slijtage verergert.

**Aanvullend onderzoek:** er wordt een rontgenfoto gemaakt om de ernst van de slijtage vast te stellen.

### Behandeling artrose van de enkel:

#### Niet operatief

De behandeling van artrose hangt van verschillende dingen af: hoe erg de artrose is, welk gewricht is aangetast, welke bewegingen u wilt kunnen maken, uw leeftijd en uw leefstijl. In een beginnend stadium van artrose kunt u proberen de klachten met behulp van aanpassingen in uw leefstijl of met fysiotherapie in de hand te houden.

Ontstekingsremmers kunnen helpen om de functie van het gewricht te verbeteren en de pijn te verminderen. Een voorbeeld van ontstekingsremmers zijn corticosteroiden.

#### Operatief

In sommige gevallen kan artrose worden behandeld met een operatie. Hierbij kan, afhankelijk van de ernst, worden gekozen voor het schoonmaken van het gewricht door middel van een kijkoperatie. Als er sprake is van ernstige invaliderende gewrichtsslijtage van de enkel (artrose) en veel pijn en bewegingsbeperking, dan kan uw orthopedisch chirurg het bovenste spronggewricht vastzetten (enkelartrodese operatie).



**Slijtage van de middenvoet:** bij slijtage van de middenvoet (artrose) ervaart u pijn in het midden van de voet, met name met lopen. Het afwikkelen van de voet is pijnlijk en soms is er een zwelling. Een stevige schoen kan soms helpen. Verder kunt u pijn of moeite ervaren bij het lopen op blote voeten. De voet kan soms doorgezakt zijn. Tot slot kan er 's nachts ook pijn aanwezig zijn.

**Oorzaak van slijtage middenvoet:**

De gewrichten tussen de middenvoet en de middenvoetsbeentjes kunnen slijtage gaan vertonen door een vroeger trauma, reuma of een doorgezakte voet. Meestal is de oorzaak echter onbekend.

**Niet-operatieve behandeling:**

In milde gevallen van slijtage kan een stevige schoen de klachten verminderen. In ernstigere gevallen kan gekozen worden voor orthopedische of semi-orthopedische schoenen.

Pijnstilling of ontstekingsremmers kunnen soms ook een oplossing bieden. Het gebruiken van een steunzool heeft vaak weinig effect op de klachten.

**Operatieve behandeling:**

Indien de klachten niet verbeteren kan een operatieve ingreep worden overwogen. Hierbij worden de versleten gewrichten vastgezet. Gelukkig neemt de beweeglijkheid van de voet hierbij nauwelijks af. Het duurt 10-12 weken voor de botjes goed zijn vastgegroeid. Pas 6 weken na de operatie mag u weer op de geopereerde voet staan. Het volledige herstel neemt vaak 4-6 maanden in beslag.

Bron: [www.annatommiemc.nl](http://www.annatommiemc.nl)

Oefeningen voor de enkel en de voet zijn te vinden op you-tube.  
Door onderstaande link aan te klikken komt u bij het filmpje met oefeningen.

[Oefeningen voor de enkel en de voet - YouTube](#)

De oefeningen zijn gericht op:

- Het mobiliseren van de enkel (Losmaakoefeningen),
- Het rekken van de beenspieren (Rekoefeningen),
- Het trainen van de kracht van de beenspieren (Krachtoefeningen met behulp van een elastiek),
- Het verbeteren van de stabiliteit van de enkel (Stabiliteitsoefeningen).

Succes met het uitvoeren van de oefeningen.