

## Mortonse Neuralgie

Een Mortonse neuralgie is een zenuwbekneling tussen twee middenvoetsbeentjes. De beknelde zenuw raakt hierdoor geïrriteerd. Meestal betreft het de zenuw tussen het 3e en 4e middenvoetsbeentje, soms ook tussen het 2e en 3e middenvoetsbeentje.

### Morton's Neuroma



Wanneer de zenuw erg geïrriteerd is, kan hij opzwellen waardoor de kans groter wordt om tussen de middenvoetsbeentjes klem te komen zitten. Het probleem ontstaat vaak op deze plek omdat hier twee zenuwbanen samen komen. Waar deze twee zenuwen samenkomen, is de zenuw dikker in doorsnede dan de andere zenuwen die naar de tenen gaan. Ook ligt de zenuw in het onderhuidvetweefsel, net boven het vetpolster van de voet, dichtbij de arterie en venen (bloedvaten). Boven deze zenuw ligt een dik ligament (band) die de middenvoetsbeentjes bij elkaar houdt. Dit ligament is erg sterk en vormt het dak boven de zenuw. Het grondoppervlak drukt, met elke stap, van onderuit tegen de verdikte zenuw en het dikke ligament geeft een druk naar beneden. Dit veroorzaakt compressie van de zenuw in de smalle ruimte tussen de middenvoetsbeentjes.

### Oorzaken

De oorzaak van deze aandoening kan velerlei zijn. Vaak is een afwijkende voetstand debet aan het begin van de klachten, dit uiteraard in combinatie met de belasting en activiteiten die ondernomen worden. Verschillende activiteiten, zoals rennen, tennis, voetbal of het gebruik van strak zittende schoenen of lopen op hoge hakken, kunnen neuralgische (zenuw) klachten veroorzaken.

### Symptomen

De symptomen in de beginstadiën van de klacht worden voornamelijk gekarakteriseerd door acute perioden van pijn in de voorvoet met uitstralende pijn naar de tenen. De pijn treedt bijna altijd plotseling op tijdens lopen/sporten en heeft het karakter van kramp of een snijdende pijn. Het uittrekken van de schoen en het masseren van de voet bezorgt de meest snelle verlichting van de klachten. Op den duur komen de pijnperiodes steeds sneller en deze houden langer aan. De klachten verdwijnen niet meer zo snel door het uittrekken van de schoenen of massage. Op den duur kunnen zenuwverdikkingen (neuomen) zo dik worden dat het onmogelijk wordt om zonder pijn schoenen te dragen en wordt de pijn chronisch.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Bij de behandeling in de acute fase is het belangrijk om de overdruk op te heffen en te zorgen dat de zenuw weer "vrij" komt te liggen. Dit kan door middel van taping, een podotherapeutische inlegzool of een teenorthese. Een passend schoenadvies is ook een therapie mogelijkheid. Bij chronische klachten is het medisch gezien mogelijk om een injectie met corticosteroiden te geven of een chirurgische ingreep waarbij de zenuw of de verdikking verwijderd wordt. Indien dit noodzakelijk is, wordt u hiervoor terug verwezen naar uw huisarts.