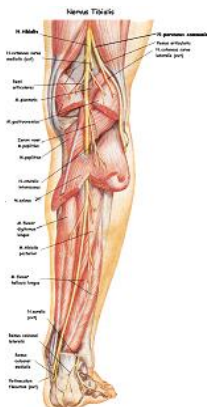


## Tarsaal tunnel syndroom



Het tarsaal tunnel syndroom komt overeen met het meer bekende carpaal tunnel syndroom (bij de pols) en wordt veroorzaakt door beknelling van een zenuw: de nervus tibialis.

De nervus tibialis volgt een lange, kronkelige route, vanaf de rug via de achterkant van het been naar de enkel. Vlak boven de enkel draait de zenuw naar binnen naar de binnenenkel toe. Daar ligt de nervus tibialis, samen met een slagader, tussen 3 spiergroepen in. Dit alles wordt strak bij elkaar gehouden door een stevige band (het ligament laciniatum) aan de binnenzijde van de enkel. De zenuw loopt als het ware door een tunnel; de tarsaal tunnel.

### Oorzaken



Doordat de zenuw omringd is door pezen van grote spieren, is het meestal één (of meerdere) van deze pezen die verdikt is en meer ruimte vraagt in de tarsaal tunnel. Dit veroorzaakt druk of beknelling van de zenuw in de tarsaal tunnel. De tarsaal tunnel kan bij letsels van de enkel, maar ook door standsafwijkingen van de voet en enkel nauwer worden.

### Symptomen

Takjes van de zenuw (n.tibialis) lopen van de binnenenkel naar het hielbeen en naar de onderkant



van de voet en kunnen dan pijn, tintelingen en soms een doof gevoel veroorzaken. Het heffen van de voet en het naar binnen knikken van de enkel veroorzaken ook vaak pijnklachten. De klachten treden vooral 's avonds en 's nachts op, voornamelijk na lang staan en hardlopen, terwijl er in de ochtenduren meestal weinig klachten zijn.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie

In een onderzoek kan de podotherapeut achterhalen welke structuren de beknelling van de zenuw veroorzaken. Meestal ligt de oorzaak bij standsafwijking van de voet en enkel, en vooral het naar binnen zakken/knikken hiervan. Veelal kan de podotherapeut dit middels een zooltherapie

corrigeren. Hierdoor vermindert de druk op de zenuw in de tarsaal tunnel en zal de zenuw kunnen herstellen.