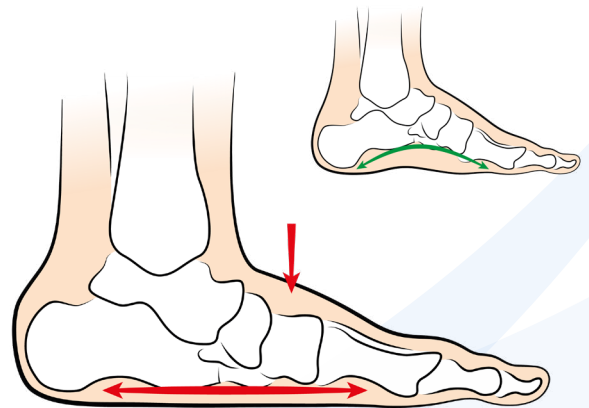


Pes planus

(platvoeten/doorgezakke voet)

De pes planus, oftewel de platvoet, is een voet waarbij geen holte aanwezig is in de voetboog. De voetboog is zodanig laag, dat de voetboog gedeeltelijk of geheel op de grond rust. De platvoet is een veelvoorkomende afwijking die klachten kan bezorgen, zoals pijn of vermoeidheid in de voeten of benen. Het kan ook klachten hogerop veroorzaken, rondom knieën, heupen of rug.



Klachten

- Pijn aan de onderzijde of binnenzijde van de voeten
- Vermoeidheid in voeten/benen na lange periodes staan of lopen
- Blessures/pijnklachten aan knieën, heupen of rug



Oorzaken

Er zijn twee soorten platvoeten; de soepele platvoet en stijve platvoet.

Bij een *soepele* platvoet kan er sprake zijn van soepele banden, spieren en pezen. Deze kunnen de voetboog niet in stand houden, door belasting van lichaamsgewicht.

Een *stijve* platvoet is in tegenstelling tot een soepele platvoet vaak het gevolg van een aangeboren afwijking. De platte voetboog wordt in dat geval veroorzaakt doordat gewrichten in de voet een afwijkende stand aannemen en daarbij eventueel vergroeien, of doordat botten in de voet vergroeid zijn.

Kinderen hebben bij de geboorte een soort vetkussen onder de voet waardoor de voet plat lijkt, dit is normaal. Het zorgt voor stabiliteit tijdens het maken van de eerste stapjes. Rond het zesde levensjaar trekt de voetboog langzaam recht. Mochten kinderen desondanks toch klachten krijgen als gevolg van het doorzakken van de voeten is het wenselijk om een afspraak te maken bij de podotherapeut.

Voeten veranderen tijdens uw leven. Naarmate we ouder worden zal de voetboog steeds lager worden. We zien daarom op *latere leeftijd* meer klachten ontstaan aan de voeten en benen. Een *zwangerschap* kan ook veranderingen opleveren, zwakte van onderbeen- of voetspieren kunnen uw voetstand veranderen.

Behandeling

De therapie hangt af van het type platvoet: soepel of stijf (niet-structureel of structureel). Een soepele platvoet is te beïnvloeden door de voetboog te ondersteunen met podotherapeutische zolen en de juiste schoenen. Hiermee kan de functie van de spieren, banden en pezen gedeeltelijk worden 'overgenomen'. Een stijve platvoet is niet te corrigeren maar kan wel ondersteund worden. Hiermee zorgt de podotherapeut ervoor dat de voet niet verder doorzakt. Door het ondersteunen van de voetboog met behulp van podotherapeutische zolen kan de voet tijdens het staan en lopen beter belast worden. Door deze ondersteuning kunnen de klachten in knie, heup en rug afnemen of zelfs verdwijnen. De kans op blessures neemt af.

Goed schoeisel is belangrijk. Uw podotherapeut kan u tips geven. Bij forse afwijkingen kunnen orthopedische schoenen een oplossing zijn. Wij adviseren u graag.