



Doorgezakte voeten / platvoeten (Pes planus)

Algemeen

Bij een doorgezakte voet (pes planus), in de volksmond vaak een platvoet genoemd, zakt de voetboog aan de binnenkant van de voet naar binnen. Soms zelfs zo ver dat de voetboog de grond raakt. Vaak maakt de voet een draaiing naar binnen toe tijdens het lopen. Een doorgezakte voet kan erfelijk zijn, maar kan ook ontstaan na een zwangerschap, of door bijvoorbeeld zwakte van de onderbeen- en voetspieren. Bij kinderen zijn doorgezakte voeten een normaal verschijnsel tot een leeftijd van ongeveer 8 jaar. Mocht uw kind klachten ondervinden van zijn of haar doorgezakte voeten, dan is het goed om een bezoek te brengen aan een podotherapeut.

Klachten

Klachten die kunnen voorkomen bij doorgezakte voeten zijn:

- pijn aan de binnenkant van de voet
- pijn aan de onderkant van de voet
- vermoeide voeten/ benen en/of pijnlijke voeten na lang staan en lopen

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie, dan kunnen er ondersteunende podotherapeutische inlays worden vervaardigd. Daardoor worden de voeten ondersteund tijdens het staan en lopen. Ook kan uw podotherapeut u een schoenadvies geven. Daarbij let de podotherapeut onder andere op de stevigheid, hakhoogte en buigzaamheid van de schoenen. Indien nodig geeft uw podotherapeut oefeningen mee voor het trainen van de voetspieren, soms onder begeleiding van een fysiotherapeut of een oefentherapeut. Zes tot tien weken na het onderzoek en start van de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

Doorgezakte voeten zijn goed te behandelen. De klachten verminderen of verdwijnen helemaal. Bij 79% van de patiënten verminderen de klachten en 59% is klachtenvrij na acht weken. De afwijkende stand en functie van de voet blijft bestaan, dus de correctie blijft nodig. Bij kinderen is het blijvend corrigeren afhankelijk van de mate van de afwijking in de voeten.