

Platvoeten (‘pes planus’)

De voet bestaat uit vele kleine botjes die bij elkaar worden gehouden door sterke bindweefselbanden.

De voetboog is pas op zevenjarige leeftijd volledig gevormd, dus de meeste kleine kinderen hebben soepele platvoeten. Daar hebben zij meestal geen last van.

Als iemand rechtop staat, zijn de tenen, de bal, de buitenkant van de voet en de hiel in contact met de grond. Dit is te zien aan de afdruk van een blote voet.

Het middelste deel van de voet maakt aan de binnenzijde een welving: de voetboog of voetholte. De voetboog is het beste te zien als de voet wordt opgetild.

We



De
geen

Mensen met soepele platvoeten hebben de neiging bij het lopen de hele voet ineens op te tillen, terwijl het normaal is eerst de hiel en dan pas de rest van de voet op te tillen. Een mogelijke klacht is pijn in de voeten na langdurig staan; een pijn die bij staan heviger is dan bij lopen of rennen.

Verder kan er sprake zijn van pijn in de knieën of onder in de rug.

Stugge platvoeten

Bij stugge platvoeten is er een vergroeiing van de voetwortelbeentjes, hier hebben de meeste mensen geen last van; soms ontdekken zij pas dat zij platvoeten hebben als er om een andere reden een röntgenfoto van hun voeten wordt gemaakt.

Een mogelijke klacht is pijn in de voet. Dit kan uitstralen naar de enkel en het been.

Kinderen met een congenitale verticale talus hebben soms een misvormde voetzool, waar in plaats van een holle, juist een bolle voetwelving is te zien. Op latere leeftijd krijgen zij moeite met lopen, een slechte balans en eeltplekken op hun voeten.

Mogelijke klachten bij kleine kinderen:

- niet lang kunnen lopen/vermoeidheid
- voet- of beenpijn in bed of na het spelen
- makkelijk struikelen.

Oorzaken

Een permanente platvoet wordt veroorzaakt door een afwijking in de structuur of de ligging van de botjes in de voet en de voetboog. Een belangrijke rol speelt het sprongbeen (de talus). Hieronder staan een aantal oorzaken beschreven:

maken onderscheid tussen de soepele of flexibele platvoet en de stugge platvoet.

- Het meest voorkomende type platvoet is de soepele platvoet. Bij het staan verdwijnt de voetboog doordat de voeten doorzakken.

Wanneer echter de voet wordt opgetild wordt de voetboog zichtbaar.

- Bij stugge platvoeten verdwijnt ook de voetboog tijdens het staan. Wanneer de voet wordt opgetild wordt de voetboog niet zichtbaar. Dit is vaak een uiting van een aangeboren afwijking.

Symptomen

Soepele platvoeten

meeste mensen met soepele platvoeten hebben klachten.

- Een zeldzame afwijking, een zogeheten 'aangeboren verticale talus', kan leiden tot platvoeten. Hierbij staat een verkeerde ligging van de voetbeentjes de vorming van een normale welving in de weg. Deze afwijking wordt gewoonlijk al binnen enkele maanden na de geboorte vastgesteld. Bij ongeveer de helft van die kinderen zijn er daarnaast andere aangeboren afwijkingen zoals het Down-syndroom (een chromosomale afwijking) of een myelomeningokèle (een afwijking waarbij de wervelkolom is misvormd en het ruggenmerg uitpuilt).
- Het met elkaar vergroeien van twee voetbotjes; een aandoening die in sommige families voorkomt. Daardoor kan zich geen normale welving vormen.
- Verkeerde stand van de benen, van letsel aan de voeten door sporten of andere activiteiten waarbij de voeten zwaar worden belast. Daardoor kan het sprongbeen ontwricht raken, waardoor de voetboog inzakt en er breuken in de voet kunnen ontstaan.

Behandeling

Bij kinderen met soepele platvoeten ontwikkelt zich over het algemeen mettertijd een normale voetboog. Dit gebeurt meestal tussen het 7^{de} 10^{de} levensjaar.

Een soepele platvoet heeft geen behandeling nodig. Bij pijnklachten kan een steunzool van nut zijn.

Bij stugge platvoeten hangt de behandeling af van de oorzaak. Eventueel is een operatie nodig om de afwijking te corrigeren, maar soms kan het gebruik van steunzolen of tijdelijke immobilisatie (met een spalk of gipsverband) voldoende zijn.

Bij een ontwrichting van het sprongbeen moet het bot weer op zijn plaats worden gezet en daar is soms een operatie voor nodig.

Als u geen klachten heeft hoeft u niets te doen tegen platvoeten. Als er wel (pijn)klachten ontstaan kunt u een arts raadplegen en eventueel doorverwezen worden naar een voetspecialist (podotherapeut).

