



Kapselontsteking teengewricht (Capsulitis)

Algemeen

Het kapsel van een teengewricht kan ontsteken door herhaaldelijke overbelasting of als gevolg van een trauma. Het omliggende weefsel van het gewricht zal tekenen van ontsteking vertonen (warm, rood en dik). Zo'n ontsteking kan ook ontstaan in combinatie met artritis.

Klachten

- pijn onder de bal van de voet en in de teengewrichten
- ochtendstijfheid, startpijn en pijn na langere belasting

Diagnose door uw podotherapeut

Uw podotherapeut stelt de diagnose aan de hand van een voet- en houdingsonderzoek. Herkenbaar kan zijn:

- zwelling en roodheid van de bal van de voet
- pijn bij bewegingen in de voorvoet en van de tenen

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie, dan kunnen er podotherapeutische inlays worden vervaardigd. Daardoor worden de voeten gecorrigeerd en ondersteund tijdens het staan en lopen. Ook kan uw podotherapeut u een schoenadvies geven. Daarbij let de therapeut onder andere op de stevigheid, hakhoogte en buigzaamheid van de schoenen. Daarnaast is vooral een stevige loopzool van belang. Wanneer een 'klauwstand' van de tenen de klachten veroorzaakt, kan er een siliconenorthese (teenstukje) gemaakt worden. Dit zorgt voor meer strekking van de tenen. Wanneer er sprake is van een ontsteking, adviseert de podotherapeut om rust te houden en het gewricht te koelen met ijs. Zes tot tien weken na het onderzoek en de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

De klachten die ontstaan door een ontsteking van een teengewricht zijn goed te behandelen. Bij 90% van de patiënten zijn de klachten na de behandeling minder geworden, 37% is na acht weken klachtenvrij.