



Voettypes



1. Normale voet

Hier is een duidelijke afdruk van de hak, de buitenkant van de voet, bal van de voet en de tenen te zien. Dit voettype wordt als normaal/standaard beschouwd.

2. Platvoet, doorgezakte voet

Bij de platvoet is de voetboog aan de binnenzijde van de voet doorgezakt.

De banden in de voet zijn uitgerekt als gevolg van overbelasting, slappe spieren, reuma of als gevolg van een andere standsafwijking (X- of O-benen).

Belangrijkste klachten zijn vermoeide en pijnlijke voeten.

Ook kunnen hierdoor knieklachten, lage rugklachten, schedelhoofdpijnen en vermoeidheidsklachten ontstaan. Dit zijn meestal doffe pijnen die toenemen bij bewegen en in rust verminderen. De houding die hierbij hoort is een achteroverhandende 'slappe' houding.

3. Knikvoet

Bij een knikvoet is de voet naar binnen geknikt. In vergelijking met de normale voet knikt het hielbeen (de hak) naar binnen als gevolg van slappe spieren en banden.

Vaak leidt dit voettype tot achillespeesklachten. Er ontstaan ook vaak klachten in hoger gelegen gewrichten (knie en rug) als gevolg van een verkeerde beenstand.

Oefeningen en een orthopedisch voetbed kunnen de klachten verhelpen.

4. Plat-knikvoet

Dit voettype is een combinatie van een platvoet en een knikvoet. De doorgezakte voet is naar binnen geknikt. Het hielbeen (de hak) knikt ook naar de binnenzijde weg.

Oorzaken kunnen een aangeboren afwijking, trauma of overbelasting zijn. Dit resulteert in pijnlijk en vermoeide voeten en kan ook weer leiden tot knie- en rugklachten.

5. Holvoet

Bij de holvoet staat de voetboog extreem hol aan de binnen- en buitenzijde van de voet. Tevens is de wreef van de voet erg hoog. Dit levert vaak problemen op bij het kopen en passen van schoenen. De tenen staan in klauwstand en al het gewicht wordt verdeeld over de hiel en de voorvoet. Door de afwijkende voetvorm ontstaan er vaak eeltplekken en likdoorns onder de kopjes van de voorvoet. Men heeft vaak last van overgevoelige voetzolen en verhoogde spierspanning. Kenmerkend voor de holvoet is dat spieren en banden strak gespannen staan als gevolg van een aangeboren afwijking, reuma, suikerziekte en/of zenuwaandoeningen in de voet. De holvoet kan leiden tot pijnlijke voeten. Daarnaast kunnen mensen met dit voettype last krijgen van knie, heup, rug (vaak lage rugklachten), voorvoetspijnen en nek. Deze klachten nemen vaak toe bij de rustsituaties (staan, liggen en zitten) en nemen af bij bewegen.