

# Nieuwsbrief Happy2Move Eindhoven

december 2022

## **Beste wandelaars en Nordic Walkers,**

De laatste nieuwsbrief van dit jaar, met hierin wat informatie over een kerstwandeling op dinsdag 20 december in de avond. Tevens een bericht over de WieWitWa Quiz die op 11 maart 2023 staat gepland.

Op dit moment is het weer omgeslagen en is het koud en zelfs guur. De winter is echt begonnen, we hebben erg lang van de zachte temperaturen en prachtige herfstkleuren en paddenstoelen mogen genieten. De voorspellingen voor komende week zijn zelfs al met wat natte sneeuw.

Maar natuurlijk hebben we zo eerst de Kerstdagen en Oud en Nieuw. Waarin we hopelijk in een ontspannen, warme, gezellige sfeer samen kunnen zijn met onze familie, vrienden en/of kennissen.

We gaan weer genieten van de winter, hopelijk met een pak sneeuw en mooie wandelingen!

Allemaal heel fijne feestdagen en een gezond, gezellig en sportief 2023!

Veel lees en wandelplezier

Ina



**Een pijnlijke voorvoet** is een veelvoorkomend voetprobleem onder wandelaars, en ook een van de vervelendste. Zowel lopen als staan kunnen soms extra pijn doen, wat je wandelplezier flink kan vergallen. Extra vervelend is dat het soms moeilijk kan zijn om de bron van deze blessure te achterhalen. Er zijn namelijk veel verschillende oorzaken aan te wijzen, die ook nog eens vaak met elkaar samenhangen. Om je te helpen de kans op pijn in je voorvoet zo klein mogelijk te maken, hebben wij de 4 voornaamste boosdoeners op een rij gezet.



## **Wat bedoelen we met een pijnlijke voorvoet?**

Pijn onder de voorvoet wordt met een duur woord ook wel 'metatarsalgie' genoemd. Dit is een verzamelnaam voor verschillende pijnklachten onder de voorvoet. Met de voorvoet wordt overigens het deel tussen de boog van je voet en de tenen bedoeld, oftewel de bal. Bij klachten ervaar je meestal een brandende of stekende pijn onder dit deel van je voet. In sommige gevallen kan dit tevens doorstralen naar je tenen. Hierbij doet het vooral zeer als je voorvoet belast wordt, met name tijdens het lopen of staan. Dat je hier tijdens het wandelen niet op zit te wachten, hoeven we je dan ook niet te vertellen.

### **1: Verkeerde schoenen**

Veel voetproblemen tijdens het wandelen komen door verkeerde schoenen. Zo ook pijnlijke voorvoeten. Deze kunnen namelijk ontstaan als je op te krappe schoenen loopt. Als je schoenen te strak zitten wordt je voet namelijk samengeknepen, waardoor er extra druk op je middenvoetsbeentjes komt te staan. Hierdoor kunnen de pezen en het botvlies rondom de kopjes van je middenvoetsbeen ontstoken raken, wat tot klachten leidt. Zorg daarom voor goed passende schoenen. Een goede leidraad hierbij is om te kijken of je in ieder geval nog een duimbreedte voor je grote teen over hebt.



Foto: Unsplash

Ook een verkeerd steunende binnenzool kan tot klachten aan de voorvoet leiden. Merk je dus tijdens het lopen dat je last van je voorvoet begint te krijgen? Dan kan het raadzaam zijn om voor je volgende wandeling een ander zooltje te proberen.

## **2: Kleiner of verschoven vetkussen onder je voet**

Onder de bal van je voet zit een soort vetkussen (soms ook wel vetpolster genoemd). Dit is een massa van dicht op elkaar zittende vetkamers, die vlak onder de huid aan de onderkant van je voet zitten. Deze vetkamers werken als een soort natuurlijk stootkussen; ze vangen de schokken op tijdens het lopen en beschermen zo je botten, spieren en zenuwen. Op latere leeftijd kan dit vetkussen echter dunner worden, omdat je lichaam minder collageen aanmaakt. Hiervoor neemt ook de beschermende werking van het vetkussen af, waardoor het soms kan voelen alsof je op je botten loopt. Een manier om de vetkamerstructuur weer te herstellen moet nog gevonden worden, maar je kan de schade wel beperken met een individueel aangemeten steunzool.

## **3: Doorgezakte voet**

Met een doorgezakte voet wordt een voet bedoeld waarvan de voetboog (wreef) is ingezakt. Hierdoor is er nauwelijks meer een holte in de voet, waardoor de zool bijna helemaal op de grond rust. Doorgezakte voeten worden nog wel eens met platvoeten verward, maar het zijn toch echt twee verschillende zaken. In tegenstelling tot een platvoet, kantelt een doorgezakte voet namelijk naar binnen, waardoor je loophouding verkeerd kan worden. Hierdoor worden je spieren en gewrichten zwaarder belast, waaronder ook die in je voorvoet. Dit kan tot pijnklachten leiden. In deze gevallen kan je het beste bij een specialist langsgaan, om samen te kijken of bepaalde steunzolen of een ander looppatroon verlichting kunnen brengen.



#### 4: Beknelde zenuw (morton neuroom)

Met een 'morton neuroom' wordt een beknelde zenuw in de voorvoet bedoeld, meestal tussen de derde en vierde teen in. Deze zenuw loopt tussen je middenvoetsbeentjes naar je tenen. Als er te veel druk op deze zenuw komt te staan, kan hij opzwellen. Dit veroorzaakt een branderig gevoel tussen je derde en vierde teen, die meestal uitstraalt naar de tenen zelf. Opmerkelijk genoeg komt moton neuroom 8 tot 10 keer zo vaak bij vrouwen voor als bij mannen. Mogelijk speelt de oorzaak hierbij een rol. Deze beknelde zenuw ontstaat namelijk vaak door te krappe en smalle schoenen, wat nog versterkt wordt als je op hoge hakken loopt. Ook als jij je voet te zwaar belast kan er overigens een morton neuroom ontstaan.

Deze beknelde zenuw kan je in principe verhelpen door op ruimere schoenen te lopen. Hierdoor krijgen je middenvoetsbeentje meer ruimte, wat de druk op de zenuw vermindert. Hierbij helpt het ook om in je dagelijks leven zoveel mogelijk je schoenen uit te doen. Blijf je ondanks dit alles toch last houden? Dan kan je het beste bij je huisarts langsgaan.



Happy2Move-Eindhoven, heeft zich ingeschreven om na 3 jaar weer deel te nemen aan de WieWitWa Quiz. Hiervoor heb ik minimaal 10 personen voor ons Team nodig, maar hoe meer hoe liever. Op zaterdagavond 11 maart, tussen 18 en 23 uur, strijden diverse teams om de titel Slimste Team van Achtse Barrier. We gaan met elkaar heel veel raadsels, vragen en opdrachten oplossen/uitvoeren.

Graag hoor ik voor 10 januari of je mee wilt doen en is jouw expertisegebied. Waar ligt jou kennis/kracht/creativiteit, want er worden heel diverse vragen gesteld en opdrachten gegeven. Wil je liever van thuis uit deelnemen dan kan dat ook (voor de kennisvragen), dan sturen we de vragen naar je toe.

Wil je ook een leuke, gezellige, verrassende en spannende avond beleven laat dan gauw weten dat je wilt deelnemen, dan verwelkomen we je graag op het "Hoofdkwartier" aan de Bourgongelaan in Eindhoven.

Mocht je meer willen weten zie [www.wiewitwa.nl](http://www.wiewitwa.nl)

## **Agenda**

***Kribkesroute Liempde***: Dinsdag **20 december** om 19.30 uur, de route is ongeveer 4 a 5 km. Mocht je mee willen (nordic)wandelen dan mag je jezelf alvast aanmelden bij mij(introducees welkom). Kosten 1 strip van je kaart p/p.

**WieWitWa Quiz op 11 maart** Hoofdkwartier bij Frank en Ina thuis of op afstand

**De zondaggroep vertrekt vanaf 't Boshuys** ( ipv Joe Mann)  
Sonseweg 39 te Best

### **Geen training op:**

Vrijdag: 30 december

Zondag: 25 december en 1 januari '23