

# Platvoeten bij een kind

Bij een voet zit er normaal ruimte aan de binnenkant onder de voet, dit noemen we de voetboog. Bij een platvoet is geen of weinig ruimte.

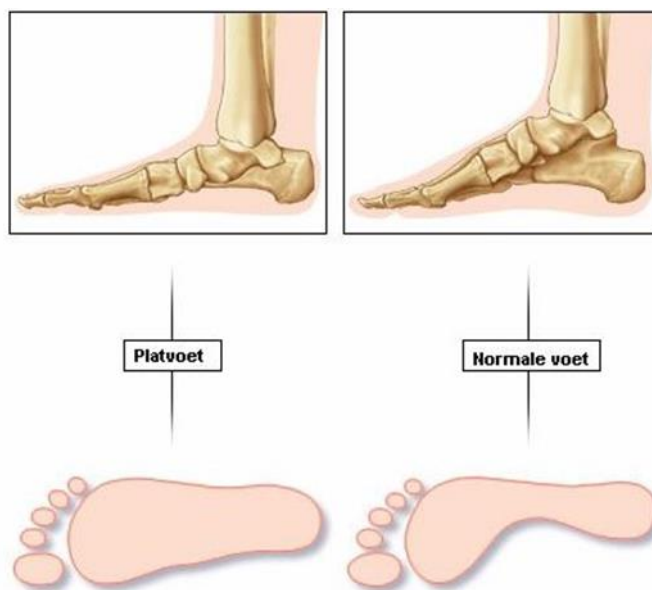
Daardoor rust de hele voet, of een deel ervan, op de grond (figuur 1).

Soms is bij een platvoet ook het hielbeen gekanteld. Dit noemen we een knikplatvoet.

Soepele platvoeten kunnen soepel bewegen en zijn meestal niet pijnlijk. Deze platvoeten komen vaak voor bij een kind, maar de meeste kinderen hebben hier geen last van. Als een kind ouder wordt, krijgt de voetboog meestal een normale vorm.

De spieren en gewrichten van een platvoet werken normaal, ook als de platvoeten blijven bestaan, heeft een kind meestal geen pijn en kan het zonder problemen lopen of sporten. Een behandeling is dan niet nodig.

Er is geen verband tussen platvoeten en vroege slijtage van heup, knie of nek, of rugklachten en chronische hoofdpijn.



Figuur 1: Platvoet en gewone voet

## Oorzaken van een platvoet

Kleine kinderen hebben vaak platvoeten doordat de voetboog zich nog aan het ontwikkelen is. Ook zit er vaak nog een vetkussen onder de voetboog. Rond de leeftijd van 5-7 jaar of

ouder ontstaat meestal een zichtbare boog. Maar sommige kinderen ontwikkelen nooit een voetboog.

Als de platvoet komt door een ziekte of aandoening, dan blijft de voet plat. De voet kan dan stijf zijn in het midden en aan de achterkant. Komt er een neurologische afwijking voor in de familie? Of heeft uw kind een bekende neurologische ziekte of spierziekte? Dit kan een oorzaak zijn voor een afwijkende voet.

De meest voorkomende oorzaken van een niet-soepele of pijnlijke platvoet zijn:

- Aangeboren/erfelijk
- Vergroeiing tussen 2 botten in de achtervoet
- Te korte [achillespees](#)
- Neurologische aandoeningen (spasme of verlamming)

## Klachten

### Soepele (knik)platvoet

Soepele platvoeten zijn meestal niet pijnlijk en de voeten kunnen soepel bewegen. Soms is er sprake van vermoeidheid in de voeten. Als de platvoeten van een kind klachten (pijn of vermoeidheid) blijven veroorzaken en niet overgaan, is dit een goede reden om naar een arts te gaan wanneer een steunzool en/of behandeling van de fysiotherapeut onvoldoende effect hebben.

### Stugge (knik)platvoet

Als oudere kinderen pijn in de voet hebben, kan dit wijzen op een stugge afwijking van de voet. Als de platvoet niet soepel is, noemen we dat een stugge platvoet. Een abnormale verbinding tussen de voetbotjes kan hiervan de oorzaak zijn. Meestal gaat het daarbij om het hielbeen en het 'bootvormige botje'. Soms ligt het aan de verbinding tussen het hielbeen en het sprongbeen. Klachten door stugge platvoeten komen voor bij kinderen vanaf 8 jaar. Deze kinderen hebben vaak wel pijnklachten.

## Onderzoek bij een platvoet

Het onderzoek gebeurt in een spreekkamer. Wij vragen uw kind om te gaan staan en een stukje te lopen. Zo kunnen wij beter zien wat voor een platvoet uw kind heeft. Wij letten onder andere op:

- Voetboog
- Beenlengte
- Stand van de hiel en de voorvoet
- Hoe uw kind loopt en hoe het de voeten gebruikt
- De lengte van de achillespees
- Eelt aan de onderkant van de voet

Bij een soepele platvoet kan het middelste deel van de voet zich herstellen tijdens het onderzoek: er is dan alsnog een boog zichtbaar. Bij kinderen tussen de 2 en 7 jaar gebeurt dit spontaan als ze gaan zitten (op schoot), bij grotere kinderen wanneer ze op hun tenen staan of wanneer de grote teen wordt overstrekt. Bij een rigide, stijve platvoet is herstel van dit middelste deel van de voet niet mogelijk.



*Figuur 2*

De voetboog is niet zichtbaar bij staan, maar komt terug wanneer het kind op de tenen staat (figuur 2). Dit past bij een soepele (knik)platvoet.

## **Behandeling van een platvoet**

Behandeling voor platvoeten is alleen nodig als het kind vermoeide of pijnlijke voeten heeft. Wanneer platvoeten geen klachten geven, is behandeling niet nodig.

## **Oefeningen**

Als het kind tijdens of na activiteiten pijnlijke of vermoeide voeten, enkels of benen heeft, adviseren wij om met uw kind oefeningen te doen. Bijvoorbeeld op de tenen staan, staan op de buitenrand van de voeten of het actief bewegen van de tenen tijdens het staan. Oefenen zorgt voor sterke spieren en stabiliteit. Als de achillespees te kort is kan het kind rekoefeningen doen, eventueel met hulp van een kinderfysiotherapeut.

## **Gips**

Eventueel kan er ook een gipsbehandeling plaatsvinden om de achillespees langdurig te rekken. .

## **Schoenen**

Eventueel kan een steunzool de klachten verbeteren. Steunzolen koopt u bij een goede schoenwinkel of bij uw schoenmaker. Zorg dat uw kind goed passende schoenen draagt.

## **Operatie**

Heel uitzonderlijk is een operatie de oplossing voor een platvoet. Bijvoorbeeld bij blijvende pijnklachten, stijve voeten en/of voeten die moeilijk in schoenen passen.

Als dat het geval is, is verder medisch onderzoek door de (kinder-) orthopedisch chirurg noodzakelijk.

## Vragen?

### Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota). Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/orthopedie](http://www.olvg.nl/orthopedie)
- [www.olvg.nl/locatie-oost/polikliniek-kinderorthopedie-0](http://www.olvg.nl/locatie-oost/polikliniek-kinderorthopedie-0)
- [www.amc.nl/web/specialismen/orthopedie](http://www.amc.nl/web/specialismen/orthopedie)
- [www.orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/flexible-flatfoot-in-children](http://www.orthoinfo.aaos.org/en/diseases--conditions/flexible-flatfoot-in-children)

### Contact

**polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West**

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

**Oost**  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

**West**  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

**Spuistraat**  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Aanmelden MijnOLVG via [www.mijnolvg.nl](http://www.mijnolvg.nl) | Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 6 november 2020, foldernr.4158