

## Sesamoïditis

De meeste botten van het menselijke lichaam zijn met elkaar verbonden door gewrichten. Er zijn er echter een paar die niet aan deze regel voldoen. Deze staan in contact met pezen of zijn door spieren ingekapseld. Dit zijn de sesamoïdes.

De knieschijf (patella) is het grootste sesamoïde. Twee andere hele kleine sesamoïdes (sesambeentjes) bevinden zich aan de onderzijde van de voet bij de basis van de grote teen. Ze zorgen voor een glad oppervlak waarover de pezen kunnen glijden, tevens helpen ze de pezen om meer spierkracht te kunnen ontwikkelen.

De sesamoïdes in de voorvoet zijn ook van dienst bij het dragen van het lichaamsgewicht. Net als andere botten kunnen de sesamoïdes breken. De pezen in de omgeving van de sesamoïdes kunnen geïrriteerd of ontstoken raken.

Dit noemen we sesamoïditis en is een vorm van een peesontsteking. Dit komt o.a. veel voor bij balletdanseressen, hardlopers en volleyballers.

### Symptomen

De pijn is geconcentreerd onder de grote teen ter hoogte van de bal van de voet. Bij sesamoïditis ontwikkelt de pijn zich geleidelijk en bij een breuk (fractuur) ontstaat deze acuut. Zwelling kan, maar hoeft niet aanwezig te zijn en het buigen en strekken van de grote teen kan lastig en pijnlijk zijn.

### Behandeling

De behandeling van sesamoïditis is meestal conservatief, dwz. zonder ingrijpende maatregelen, zoals een operatie.

De activiteit/belasting, die de klachten veroorzaakt heeft, dient gestaakt te worden.

Ontlast de voetzool en "ijs" eventueel de aangedane plaats. IJzen nooit direct op de huid, maar door middel van een ice-pack of ingepakt in een handdoek.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Bezoek een podotherapeut op verwijzing van huisarts of specialist. Deze kan in veel gevallen de oorzaak van de blessure traceren en behandelen. Door de pijnlijke sesambeentjes drukvrij te leggen middels een zooltherapie of direct te ontlasten met een taping of vilttherapie.

Een fractuur van een sesamoïde zal in veel gevallen met een gipsverband behandeld moeten worden.