



Tarsaal tunnel syndroom

Wat is een tarsaal tunnel syndroom?

Een tarsaal tunnel syndroom is een aandoening waarbij kinderen en volwassenen last hebben van tintelingen en een brandend pijnlijk gevoel onder de voetzool en aan de onderkant van de tenen als gevolg van afknelling van een zenuw, de nervus tibialis, ter hoogte van de binnenzijde van de enkel.

Hoe wordt een tarsaal tunnel syndroom ook wel genoemd?

De tarsale tunnel is de ruimte aan de binnenzijde van de enkel waardoor de zenuw, de nervus tibialis) tussen de botten van de enkel en een strak bindweefsel vlies loopt. Wanneer de zenuw in deze ruimte in de knel komt te zitten, dan wordt gesproken van het tarsaal tunnel syndroom.

Joggersvoet

Het tarsaal tunnel syndroom komt vaker voor bij hardlopers en wordt daarom ook wel joggersvoet genoemd.

Hoe vaak komt een tarsaal tunnel syndroom voor bij kinderen?

Het is niet goed bekend hoe vaak een tarsaal tunnel syndroom voorkomt bij kinderen of bij volwassenen. Zowel op volwassen als op kinderleeftijd is het een zeldzaam voorkomende aandoening, op kinderleeftijd nog veel zeldzamer dan op volwassen leeftijd.

Bij wie komt een tarsaal tunnel syndroom voor?

Een tarsaal tunnel syndroom kan op alle leeftijden voorkomen. Het komt op de kinderleeftijd het meest voor bij pubers.

Zowel jongens/mannen als meisjes/vrouwen, kunnen een tarsaal tunnel syndroom krijgen.

Wat is de oorzaak van een tarsaal tunnel syndroom?

Afknelling van de zenuw

De klachten van een tarsaal tunnel syndroom ontstaan doordat de zenuw (de nervus tibialis) in de knel komt te zitten in de nauwe ruimte tussen de enkel en het strakke bindweefselvlies aan de binnenzijde van enkel. Dit strakke bindweefselvlies wordt ook wel het retinaculum musculorum flexorum genoemd.

De zenuw (de nervus tibialis) splitst zich onder de voetzool in twee andere zenuwen, een aan de kant van de grote teen (de nervus plantaris medialis) en een aan de kant van de kleine teen (de nervus plantaris lateralis). Soms vindt deze splitsing al hoog plaats in de tarsale tunnel en komt niet de nervus tibialis maar een van deze twee zenuwtakjes in de knel te zitten.

Beschadiging zenuw

Door de afknelling raakt het beschermlaagje van de zenuw kapot, waardoor de zenuw niet goed zijn werk kan doen en er klachten van gevoelsveranderingen en pijn kunnen ontstaan. Wanneer de afknelling langer aanhoudt of heel ernstig is kunnen ook de zenuwvezels zelf kapot gaan.

Knikstand van de enkels

Kinderen en volwassenen met een zogenaamde knikstand van de enkels naar binnen toe (valgus stand) hebben een vergrote kans op het ontstaan van druk op de zenuw in de tarsale tunnel.



Extra structuur

Een andere reden voor afknelling van de zenuw in de tarsale tunnel is de aanwezigheid van een extra structuur in deze nauwe ruimte die de ruimte nog nauwer maakt. Extra structuren die in de tarsale tunnel aanwezig kunnen zijn, zijn bijvoorbeeld vetbulten, spataderen of een neurinoom. Ook kan bot aangroei (exostose genoemd) zorgen voor vernauwing van de tarsale tunnel.

Ongeval

Kinderen of volwassenen die een keer een breuk van de enkel of het onderbeen hebben gehad kunnen als gevolg van de breuk een andere vorm en stand van de botten gekregen hebben waardoor gemakkelijker een tarsaal tunnel syndroom kan ontstaan.

Hardlopen

Hardlopers hebben een vergrote kans op het krijgen van een tarsaal tunnel syndroom. Vooral hardlopers die hun voeten niet goed afwikkelen of die verkeerde schoenen dragen die de enkel niet op de juiste manier steunen. Het dragen van te krappe schoenen kan ook bijdragen aan het ontstaan van een tarsaal tunnel syndroom.

Wat zijn de symptomen van een tarsaal tunnel syndroom?

Variatie

Er bestaat een grote variatie in de hoeveelheid en de ernst van de symptomen die verschillende mensen met een tarsaal tunnel syndroom hebben. Niet alle onderstaande klachten hoeven tegelijkertijd aanwezig te zijn.

Brandend gevoel

Een van de meest voorkomende klachten van het tarsaal tunnel syndroom is een brandend gevoel onder de voetzool en aan de onderkant van de tenen. Vaak is dit brandende gevoel op zijn ergst aan de kant van de grote teen, soms aan de kant van de kleine teen.

Dit brandende gevoel neemt vaak toe tijdens lang staan of lang lopen. De meeste kinderen en volwassenen hebben aan het einde van de dag de meeste klachten. De klachten kunnen dusdanig vervelend zijn dat kinderen en volwassenen er moeilijk door in slaap kunnen vallen. Dit brandende gevoel kan uitstralen in de richting van het onderbeen.

Veranderd gevoel

Beknelling van de zenuw kan zorgen voor een doof gevoel of een tintelend gevoel aan de voetzool en de onderkant van de tenen.

Kramp

Kinderen en volwassenen met een tarsaal tunnel syndroom kunnen last krijgen van kramp in de voetzool of aan de binnenzijde van de enkel.

Krachtsverlies

Een langer bestaand tarsaal tunnel syndroom kan zorgen voor het ontstaan van krachtsverlies van de kleine spieren aan de onderkant van de voet. Kinderen en volwassenen kunnen de onderkant van de voet niet meer goed bol trekken. Hierdoor kunnen platvoeten ontstaan.

Dunner worden van spieren

Een langer bestaand tarsaal tunnel syndroom kan zorgen voor het dunner worden van de spieren onder de voet. Meestal is dit niet zo goed zichtbaar omdat de huid van de voetzool dikker is dan gebruikelijk.



Opgezette voeten

Een deel van de kinderen en volwassenen heeft last van opgezette voeten.

Schoenen

Veel kinderen en volwassenen vinden het dragen van strakke schoenen om de voeten vervelend. Hierdoor nemen de klachten toe. Kinderen en volwassenen dragen liever slippers of lopen het liefst op blote voeten.

Een of twee voeten

Het tarsale tunnel syndroom kan in een voet aanwezig zijn, maar ook in twee voeten tegelijkertijd aanwezig zijn.

Hoe wordt de diagnose tarsaal tunnel syndroom gesteld?

Verhaal en onderzoek

Op grond van het verhaal van een kind of volwassenen met een brandend gevoel onder de voerzool al dan niet met een doof gevoel en krachtsverlies kan de diagnose tarsaal tunnel syndroom worden vermoed.

EMG

Een EMG is een onderzoek waarbij de zenuwen kunnen worden doorgemeten om te kijken of de zenuwen goed functioneren. Dit gebeurt met kleine stroompjes. Op deze manier kan gezien worden dat de zenuw tibialis niet goed werkt en kan ook gezien vanaf welke plek de zenuw niet goed werkt.

ECHO van de zenuw

Het is ook mogelijk om een ECHO van de zenuw te maken. Wanneer de zenuw in de knel zit zal deze gaan zwellen. Door de zwelling wordt de zenuw dikker en dit is te zien met de ECHO. Ook kan met de ECHO beoordeeld worden of er sprake is van bindweefselbandje die op de zenuw drukt, een bloeding, een cyste of in zeldzame gevallen een zenuwtumor.

Foto van de enkel

Wanneer gedacht wordt aan een extra botstructuur die de tarsale tunnel kleiner maakt, dan kan deze opgespoord worden door middel van een röntgenfoto van de enkel.

MRI scan

Soms is het nodig om een MRI scan van de enkel te maken om te kijken of er bepaalde structuren zijn die de tarsale tunnel kleiner maken dan gebruikelijk.

Hoe wordt een tarsaal tunnel syndroom behandeld?

Corrigeren stand van de voet

Wanneer de klachten kort bestaan en mild zijn, dan is de beste behandeling vaak het corrigeren van de stand van de voet waardoor er minder druk op de zenuw komt te staan. Steunzolen, een (nacht)spalk of aangepaste schoenen kunnen hierbij helpen. De zenuw kan zichzelf dan herstellen waarna de klachten weer zullen verdwijnen. Hoe korter de zenuw in de knel heeft gezeten, hoe sneller het herstel.

Fysiotherapie



De fysiotherapeut kan oefeningen geven om de spieren die verzwakt zijn als gevolg van de tarsaal tunnel syndroom te trainen. Ook kan het helpen om spieren die verkort raken voorzichtig te rekken. De fysiotherapeut kan helpen om een beter looppatroon aan te leren waardoor de enkel minder wordt belast tijdens gewoon lopen of tijdens hardlopen.

Injectie

Het is mogelijk door middel van een injectie met pijnstillers en ontstekingsremmende medicijnen (zogenaamde corticosteroïden) de pijnklachten tijdelijk te verminderen en intussen tijd te werken aan verbeteren van de stand van de voet.

Operatie

Wanneer met bovenstaande behandeling onvoldoende effect wordt bereikt, kan een operatie nodig zijn. Tijdens de operatie wordt het strakke bindweefselvlies aan de bovenkant van de tarsale tunnel doorgenomen waardoor de ruimte in de tarsale tunnel toeneemt. De druk op de zenuw neemt af waardoor de zenuw kan gaan herstellen. De zenuw heeft vaak meerdere weken nodig om zich te kunnen herstellen. Wanneer er sprake is van de aanwezigheid van een extra structuur die de tarsale tunnel kleiner maakt, dan is het mogelijk bij de operatie deze structuur te verwijderen waardoor ook meer ruimte ontstaat in de tarsale tunnel.

Deze operatie wordt meestal onder lokale verdoving uitgevoerd.

Contact met andere ouders

Door het plaatsen van een oproepje op het forum van deze site kunt u proberen in contact te komen met andere kinderen en hun ouders die ook te maken hebben met een tarsaal tunnel syndroom.

Wat betekent het hebben van een tarsaal tunnel syndroom voor de toekomst?

Verdwijnen van de klachten

Bij een deel van de kinderen en volwassenen met een tarsaal tunnel syndroom verdwijnen de klachten spontaan wanneer de stand van de voet wordt verbeterd. Zenuwen herstellen in een langzaam tempo, dus het kan wel enkele dagen tot weken duren voordat de zenuw weer helemaal hersteld is en de klachten verdwijnen. Hoe ernstiger de afknelling van de zenuw, hoe langer het herstel zal duren. Bij een ander deel van de kinderen en volwassenen is een operatie nodig om de klachten te laten verbeteren.

Blijvende klachten

Bij een klein deel van de kinderen en volwassenen blijven er klachten bestaan ondanks een behandeling. Bij hen is de zenuw te veel beschadigd en is volledig herstel van het zenuwweefsel niet meer mogelijk.

Terugkeer van de klachten

Kinderen en volwassenen die een keer een tarsaal tunnel syndroom gehad hebben, zijn gevoeliger om later nog een keer een tarsaal tunnel syndroom te krijgen. Daarom is het belangrijk om blijvend alert te zijn op een goede stand van de enkele en de voet.

Hebben broertjes en zusjes een vergrote kans om een tarsaal tunnel syndroom te krijgen?

Meestal is een tarsaal tunnel syndroom niet het gevolg van een erfelijke aandoening en zal de kans dat een broertje of zusje ook een tarsaal tunnel syndroom krijgt klein zijn.



Referenties

1. Tarsal tunnel syndrome: still more opinions than evidence. Status of the art. Doneddu PE, Coraci D, Loreti C, Piccinini G, Padua L. *Neurol Sci.* 2017;38:1735-1739
2. Flexor digitorum accessorius causing tarsal tunnel syndrome in a paediatric patient: A case report and review of the literature. Molloy AP, Lyons R, Bergin D, Kearns SR. *Foot Ankle Surg.* 2015;21:e48-50

Auter: JH Schieving

Laatst bijgewerkt: 10 december 2017