

MORTONS NEVROM

Smerter i forfoten som brenner, stikker eller stråler ut i tærne

Mortons nevrom er en irritasjon og fortykkelse av en nerve i forfoten, oftest mellom 3. og 4. tå. Mange beskriver det som å gå på en stein eller en krøllet sokk.



Symptomer

- ✓ Brennende smerter i forfoten
- ✓ Smerter som stråler ut i tærne
- ✓ Prikking eller nummenhet
- ✓ Følelse av å gå på en stein eller krøllet sokk
- ✓ Verre i trange sko
- ✓ Bedre når du tar av skoen



Vanligst mellom 3. og 4. tå



HVORDAN BEKREFTE DIAGNOSEN?

Mortons nevrom er først og fremst en klinisk diagnose.



Diagnose

- ✓ Sykehistorien og undersøkelsen er viktigst
- ✓ Typiske symptomer og trykkømheter gir ofte svaret
- ✓ MR kan være nyttig ved tvil
- ✓ Negativ MR avkrefter ikke diagnosen
- ✓ En positiv MR forklarer ikke alltid smertene alene



**Behandle pasienten,
ikke bare bildet.**



Se også etter



Feil belastning i foten



Stram leggmuskulatur



Nedsatt bevegelse i ankelen



Sko som presser forfoten



KONSERVATIV BEHANDLING

De fleste bør starte med behandling uten operasjon.



1. Riktige sko

- ✓ Bred tåboks
- ✓ God plass til forfoten
- ✓ Stabil og dempende såle
- ✓ Unngå trange sko og høye hæler



2. Såler og pelotte

- ✓ Kan avlaste forfoten
- ✓ Pelotten plasseres bak tåballen
- ✓ Riktig plassering er viktig



3. Tøyeøvelser

- ✓ Tøyning av leggmuskulaturen er ofte viktig
- ✓ Kan redusere belastningen på forfoten



4. Belastningsjustering

- ✓ Reduser aktiviteter som provoserer mest en periode
- ✓ Målet er å roe ned irritasjonen



Såler, sko og tøyeøvelser er **grunnmuren** i behandlingen.

KIRURGISK BEHANDLING

Kirurgi kan hjelpe hos riktig pasient.

Kirurgi vurderes vanligvis når:

- ✓ Du har hatt vedvarende smerter i over ett år
- ✓ Konservativ behandling er prøvd godt nok uten tilstrekkelig effekt
- ✓ Plagene påvirker hverdag, jobb eller aktivitet



Riktig diagnose kommer først.

Operasjon vurderes vanligvis først etter mislykket konservativ behandling.



Dr. Ari Bertz

Spesialist i ortopedisk kirurgi
Fot- og ankelkirurg



Fot og Ankel Spesialisten

Vestland Klinikken
Minde allé 48, 5068 Bergen



Tlf. 48 10 20 00



Timebestilling:

fotankel.no/konsultasjon-ari-bertz



Skann QR-koden
for timebestilling



En fot du kan stole på.