

## Samenvatting Onderzoek voetentraining bij andere klachten

**Inleiding:** Hallux valgus (HV) is een veelvoorkomende progressieve musculoskeletale voetafwijking en treft één op de drie volwassenen ouder dan 65 jaar, bijna één op de vier volwassenen van 18 tot 65 jaar<sup>1,2</sup>. Er is al veel bekend over de klachten die HV geven op het teengewricht zelf, en over een algemene standsafwijking van de voet en het effect hiervan op pijnklachten in de gehele keten<sup>3</sup>. Echter ontbreekt er informatie over het effect van een conservatieve behandeling voor HV en het effect hiervan op pijnklachten in de gehele keten. Het doel van dit onderzoek is om antwoord te kunnen geven op de vraag: “Wat is het effect van de online voeten training voor hallux valgus, op pijn in andere gewrichten in het bewegingsapparaat bij mensen ouder dan 18 gemeten met de Numeric Pain Rating Scale (NPRS)?”

**Methode:** Om antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is een enquête opgesteld en verspreid onder participanten van de opdrachtgever Voetentraining. Er is in de enquête gevraagd naar de pijn via de NPRS op verschillende gewrichten in rust en tijdens de pijnlijkste activiteit. Ook is er gekeken naar het functioneren via de Patiënt Specifieke Klachten (PSK). De participanten gaven op deze uitkomstmaten een cijfer voor en na de training. Ook is er naar de mening gevraagd over het effect van de voetentraining op pijnklachten en functioneringsniveau via de self-report likert scale.

**Resultaten:** Uit de antwoorden op de enquête blijkt dat er een positief effect is opgetreden op de NPRS in rust in het enkelgewricht. Op de NPRS in activiteit is een positief effect opgetreden in de onderrug, het heupgewricht en het enkelgewricht. Op de PSK is er een positief effect opgetreden bij de activiteiten; opstaan uit bed, gaan zitten op een stoel, rijden in een auto/ bus, licht werk in/om huis, zwaar werk in/om huis, wandelen, dragen van een voorwerp, tillen, uitvoeren van een hobby, uitvoeren van huishoudelijk werk, sporten en op reis gaan. Uit de resultaten van de self-report likert scale is een kleine meerderheid positief over het effect dat de voetentraining heeft op pijnklachten en het functioneren. Ondanks de kleine meerderheid zijn de meningen sterk verdeeld.

**Conclusie:** De resultaten hebben uitgewezen dat de voetentraining een positief effect heeft op pijn bij personen met een HV in de leeftijdscategorie 44 t/m 78 met pijnklachten in het enkelgewricht, de onderrug en het heupgewricht.