

Hielspoor

Synoniem : hielspoor, fasciitis plantaris, hielpijn, peesplaat ontsteking, fasciopathie plantaris

Hielspoor is een veel voorkomende klacht die kan ontstaan door overgewicht, slechte kwaliteit schoenen of versleten zolen, het veel dragen van slippers of lopen op blote voeten, type platvoet en/of overbelasting (veel staan en lopen).

U voelt vaak stekende pijnklachten aan de onderzijde van uw hak, vooral bij het starten van uw lopen of veel staan. Dat kan op kalkaanwas duiden op uw hielbeen (calcaneus). Wanneer pijnreactie komt na uw activiteit neigt het meer naar een ontsteking te gaan, de pijn gaat dan ook vaak richting voorvoet. Wij spreken dan van fasciopathie plantaris, wat betekent dat er een verminderde kwaliteit van de pees aan de onderzijde van de voet is. -itis staat voor ontsteking en -pathie voor aandoening. De hersteltijd kan lang duren tot 1 jaar.

Wij adviseren **rust** bij pijn en deze **thuiswerk oefeningen**. Heeft u vragen over de oefeningen vraag het ons gerust. Op youtube kunt u actiefilmpjes vinden. Wij raden herhaling van oefeningen per individu/klacht aan, maar gaan uit van telkens 3 setjes van 10.

Als blijkt dat er sprake is van een afwijkende stand voeten en/of overbelasting, kunnen wij **podotherapeutische (sport)zolen** aanmeten. Deze zolen beïnvloeden de drukverdeling onder de voeten en zorgen voor een aangepaste belasting van de spieren, pezen en banden. Op deze manier wordt de pees zoveel mogelijk ontlast en wordt de afwijkende stand van de voeten beïnvloed, waardoor de pijn kan verlichten. Eventueel kunnen wij ook voor de pijn succesvol **shockwave** als therapie inzetten, lees hierover op onze website of vraag het ons.



Figuur 1 peesplaat oprekken

Ga met de voet tegen een muur/tafel aan staan, plaats de tenen tegen de muur/tafel voor 30 seconden en ontspan daarna weer. Wissel van voet indien nodig.



Figuur 2 balletje rollen

Plaats de bal onder de voet, rol vervolgens een klein stukje het balletje naar voren en naar achteren, dit mag ook staand. Blijf druk op de bal geven.



Figuur 3 kuitspieroefening

Doe de weerstandsband om de voet ter hoogte van de tenen. Zorg dat u een beetje op het randje van de stoel zit zodat uw been gestrekt met de hak op de grond is. Trek de tenen naar u toe en houd uw hak op de grond. Zo rekt u de kuitspier op die zicht aan de achillespees hecht.



Figuur 4 kuitspier rekken

Plaats een been achter het andere been. Breng de voorste knie iets naar voren toe. Zorg ervoor dat beiden hakken van de voet op de grond blijven. U mag de stoel vastpakken. Zo rekt u de gehele kuitspier op van de het achterste been, die vastzit aan de achillespees



Figuur 5 ontspannende oefening

Speel met kleinere balletjes, rollen onder uw voet en pakken met uw tenen. Zo ontspant u ook de peesplaat onder uw voet.