



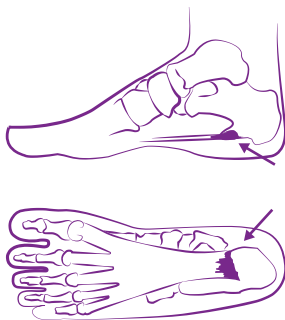
# Podotherapie Reggestreek

## HIELSPOOR



### Wat is het?

Onder de voet zit een peesplaat (aponeurosis plantaris). Deze peesplaat onder de hiel waaiert uit richting de bal van de voet en naar de tenen. De peesplaat ondersteunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de voetzool. De peesplaat is erg belangrijk bij het afwikkelen van de voet. Wanneer deze peesplaat overbelast raakt, kan er sprake zijn van fasciitis plantaris. Door overbelasting kan de kwaliteit van de peesplaat steeds slechter worden en overgaan in een chronische klacht: fasciosis plantaris.



In de volksmond wordt deze klacht 'hielspoor' genoemd. Deze term suggereert dat er sprake is van een stukje botaanwas aan het hielbeen, dat pijn geeft. In werkelijkheid gaat het meestal om een irritatie of ontsteking van de peesplaat. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen wel een extra stukje botaanwas hebben, maar dat dit slechts zelden de directe oorzaak van de klachten is.

Om te zien of u last heeft van de peesplaat of van een stukje botaanwas, kan de podotherapeut een echo van uw hiel maken.

**Wij helpen u een stap vooruit!**



## Ontstaan

Peesplaatoverbelasting (hielspoor) ontstaat vaak ten gevolge van meerdere oorzaken. Mogelijke oorzaken kunnen zijn:

- afwijkende voetstand
- afwijkend looppatroon
- verkeerde (te slappe) schoenen
- verkeerde opbouw van sporttraining
- overgewicht
- te korte kuitspieren

## Symptomen

De typische klacht is hielpijn bij belasting. U kunt een scherpe, stekende pijn onder de hiel of voet voelen. De pijn is vaak na rust aanwezig. Dit noemen we opstartklachten. Dit kunt u voelen als u opstaat uit bed of als u een tijdje heeft gezeten en weer gaat staan. Dit gaat vaak samen met stijfheid. Soms straalt de pijn uit naar de buiten- of binnenkant van uw voet. In sommige gevallen voelt de pijnlijke plek warm aan. Ook kan het pijnlijk zijn om op uw tenen te staan of om deze te buigen.

## Podotherapie

Herstel van hielspoor, oftewel fasciitis plantaris of fasciosis plantaris, duurt gemiddeld zes tot achttien maanden. Een vroege behandeling kan de duur verkorten. Als de pijn veroorzaakt wordt door een afwijkende stand van uw voeten of een afwijkend looppatroon, kunnen podotherapeutische zolen mogelijk een oplossing zijn. Het is belangrijk de voet te ondersteunen om overrekking van de pees tegen te gaan. Ook is het van belang voldoende rust te nemen en goede stevige schoenen te dragen.

Wanneer u de schoen in uw hand heeft, moet u de loopzool kunnen buigen bij de voorvoet. De loopzool hoort niet in het midden te buigen.



Goed buigpunt loopzool



Verkeerd buigpunt loopzool

De podotherapeut kan in sommige gevallen de pees direct ontlasten door uw voet te tapen. Hierdoor wordt de trekkracht op de peesplaat verminderd. Ook kan de podotherapeut u schoenadvies en rekoefeningen geven; zie hiervoor onze folders **'Schoenadvies'** en **'Oefeningen'** of kijk op onze website.

[www.podotherapiereggestreek.nl](http://www.podotherapiereggestreek.nl) 0548-794515