

# FYSIOTHERAPIE



Door Anita Veron  
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

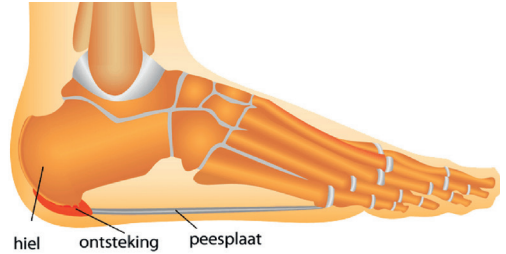
## Hielspoor

*Hielspoor of fasciitis plantaris (peesplaat-ontsteking) is een aandoening die klachten geeft ter hoogte van de hiel. Het is de meestvoorkomende oorzaak van hielpijn. Meer dan tien procent van de mensen heeft er ooit wel eens last van gehad.*

### Fasciitis plantaris is een overbelastingsletsel.

Oorzaken kunnen zijn:

- Holvoeten of platvoeten
- Overbelasting bij loop sport (hardlopen, wandelen, tennis, golf)
- Verandering van belasting (bijvoorbeeld ineens veel gaan wandelen in coronatijd, andere schoenen)
- Langdurig lopen op schoenen met zachte zolen
- Staande beroepen
- Overgewicht
- Te korte achillespezen



Na de zomerperiode zien veel fysiotherapeuten een andere veelvoorkomende oorzaak, namelijk het lopen op teenslippers (hoewel dat deze zomer waarschijnlijk wat minder voor zal komen door het slechtere weer.) Tijdens de klapperende beweging die de voet maakt bij het lopen op slippers komt de peesplaat onder de voet op spanning te staan. Ook de 'klauwbeweging' die de voet maakt om de slippers aan te houden kan overbelasting veroorzaken. Verder wordt meestal ook de voet met het lopen op slippers niet goed afgewikkeld.



### Wat zijn de klachten?

- Pijn aan de onderzijde voet of bij de aanhechting aan het hielbeen (schieterende of zeurende pijn)
- Klachten bij lopen of staan, vooral bij de eerste stappen in de ochtend of na een tijdje stilzitten
- Soms een verdikt hielkussen
- Het omhoog buigen (strekken) van je tenen kan pijn geven omdat de peesplaat dan wordt opgerekt

Wanneer er twijfel is over de oorzaak van de pijnklachten kan er een echo worden gemaakt. Hierop is eventuele verkalking te zien (evenals op RX-foto) of eventueel andere oorzaak van de klachten.

### Behandeling

- Ontstekingsremmers
- Shockwave (helpt ontsteking te genezen en eventuele verkalking zachter te maken / op te lossen) waardoor de pijnklachten verminderen
- Ijs (koelen door bijvoorbeeld flesje water in te vriezen en hierover met de hiel te rollen zodat er meteen wordt gekoeld en 'gemasseerd')
- Aanpassen activiteiten (belasting verminderen door minder te lopen / sporten)
- Rek oefeningen van de achillespees en peesplaat onder de voet
- Steunzolen (podotherapeut)
- Nachtsplank (soort van kous die de voet in een rechte stand houdt waardoor de achillespees en het peesblad in de nacht wordt opgerekt)