

Sportgeneeskunde

Hielspoor

Fasciitis plantaris

Inleiding

Bij een hielspoor is er sprake van overbelasting. De aanhechting van de peesplaat aan de onderzijde van de voet bij de hak is dan overbelast. Hielspoor is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn.



Figuur 1. Pijn bij hielspoor (bron: www.hierhebigpijn.nl)

Oorzaken

Hielspoor kent de volgende oorzaken:

- Overbelasting door veel staan of lopen.
- Overgewicht.
- Afwijkingen in de stand van de voet. Denk aan platvoeten of holvoeten.

Symptomen

De symptomen van hielspoor zijn:

- Pijn aan de onderzijde van de voet aan de hak.
- 's Ochtends stijfheid van de voet en startpijn als u in beweging komt.
- Eerst vermindering van klachten bij inspanning. Na de inspanning nemen de klachten vaak weer toe.
- Bij langdurige klachten vaak voortdurend pijn die toeneemt bij lang staan en lopen.

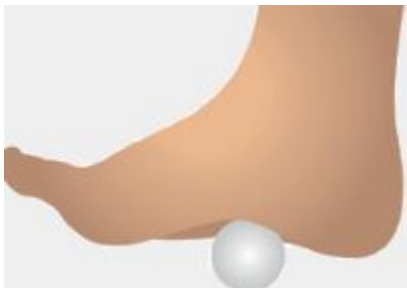
Duur

Het herstel van hielspoor is afhankelijk van hoe erg uw klachten zijn. Bij milde klachten kunnen uw klachten meestal snel verbeteren met een aanpassing van de belasting. Hevige klachten kunnen vaak lang aanhouden, zelfs jaren.

Behandeling

De basisbehandeling bestaat uit de volgende adviezen:

- De pijnlijke plek koelen.
- Rekoefeningen van uw kuitspieren en peesplaat van de voet (de oefeningen worden verder in de tekst uitgelegd).
- Op de pijnlijke plek onder uw voet druk zetten met een (tennis)balletje of een flesje (ijs)water. Zie Figuur 2.
- Een nachtspalk (of Strassbourg sock) houdt 's nachts rek op de peesplaat.
- Bij hevige pijnklachten kunt u een ontstekingsremmende pijnstiller innemen (zoals Ibuprofen).
- Podotherapeutische steunzolen voor correctie en ondersteuning van uw voeten.
- Onder begeleiding van een fysiotherapeut oefeningen uitvoeren en uw algehele belastbaarheid en stabiliteit verbeteren.



Figuur 2. Druk zetten onder uw voet (bron: www.allesoverhielspoor.nl)

Rekoefeningen korte en lange kuitspieren

Rekoefening korte kuitspier

Hoe u de rekoefening voor de korte kuitspier uitvoert:

- Ga met uw handen tegen een muur staan (zoals afgebeeld op Figuur 3).
- Plaats 1 been voor het andere been. Uw pijnlijke been staat achter uw andere been. Houd uw benen iets gebogen.
- Ga met uw gewicht naar voren richting de muur en zet uw gewicht op uw achterste been.
- Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer. Doe dit 2 keer per dag.



Figuur 3. Rekoefening korte kuitspier

Rekoefening lange kuitspier

Hoe u de rekoefening voor de lange kuitspier uitvoert:

- Ga met uw handen tegen een muur staan (zoals afgebeeld op Figuur 4).
- Plaats 1 been voor het andere been. Uw pijnlijke been staat achter uw andere been. Houd uw voorste been iets gebogen en uw achterste been gestrekt.
- Ga met uw gewicht naar voren richting de muur en zet uw gewicht op uw achterste been.
- Houd dit 30 seconden vast. Herhaal dit 3 keer. Doe dit 2 keer per dag.

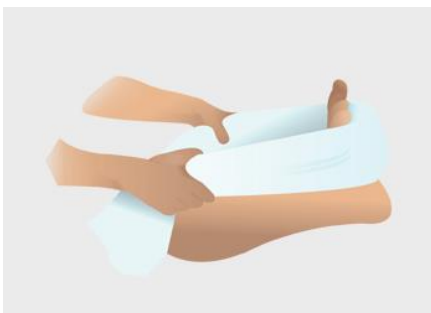


Figuur 4. Rekoefening lange kuitspier

Rekoefening peesplaat

Hoe u de rekoefening voor de peesplaat uitvoert:

- Rol een handdoek op en pak de 2 uiteindes met uw handen vast (zoals afgebeeld op Figuur 5).
- Plaats de handdoek onder uw pijnlijke voet.
- Rek de peesplaat door uw tenen naar u toe te trekken.
- Houd dit 20 tot 30 seconden vast.



Figuur 5. Rekoefening peesplaat (bron: allesoverhielspoor.nl)

Stabiliteit in uw voeten en enkels verbeteren

Om de stabiliteit in uw voeten en enkels te verbeteren kunt u korte stukjes binnenshuis op uw tenen en uw hakken lopen.

Intrinsieke voetspiertraining

Hoe u uw intrinsieke voetspier kunt trainen:

- Ga op een stoel zitten en leg een handdoek uitgerold voor u op de vloer.
- Zet uw blote voeten in het midden van de handdoek.
- Beweeg alleen uw tenen om de rand van de handdoek naar u toe te halen. De rest van de voet blijft plat op de handdoek.
- U kunt de oefening zwaarder te maken door een boek op het uiteinde van de handdoek te leggen. Door met uw tenen de rand van de handdoek naar u toe te halen, schuift het boek van de handdoek af.

Balans oefening

Deze balans oefening verbetert uw kracht en coördinatie in uw gehele been en voet.

Hoe u de balans oefening uitvoert:

- Ga op 1 been staan en buig lichtjes door uw knie.
- Probeer dit 30 seconden vast te houden, zonder steun.
- Herhaal dit 3 keer.
- Als dit goed gaat kunt u op uw tenen gaan staan en proberen in balans te blijven.

Herhaal de oefening meerdere keren per dag voor meer resultaat, bijvoorbeeld tijdens het tanden poetsen.

Meer voet- en enkeloefeningen

Op de website van Sportzorg (www.sportzorg.nl) kunt u meer oefeningen vinden:

- Oefening: voetentraining bij een hallux valgus.
- [Versterking van de voet- en enkelspieren.](#)

Bronnen:


www.sportzorg.nl

www.thuisarts.nl

Polikliniek Sportgeneeskunde

Venlo: routenummer 58

Venray: routenummer 59

 (0478) 522 774

 sportgeneeskunde@viecuri.nl


 www.sportgeneeskundeviecuri.nl

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210


5912 BL Venlo

 (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

 (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl