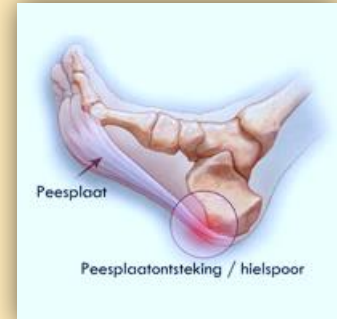


Hielpijn (Hielspoor of peesplaatontsteking)

Het hielbeen (calcaneus) is een groot en stevig bot dat een belangrijke functie heeft bij het staan en bij het afwikkelen van de voet tijdens het lopen. Het hielbeen heeft een direct gewrichtscontact met het sprongbeen (talus) dat een belangrijk onderdeel van het enkelgewricht vormt. Beschadigingen van het gewricht tussen hielbeen en sprongbeen leiden tot bewegingsbeperkingen van de voet bij het lopen. Het hielbeen heeft ook een gewrichtsvlak met de middenvoetsbeenderen en het vormt een aanhechtingspunt voor een aantal enkelbanden en pezen in de voet. Klachten/blessures aan de hiel komen het meest voor op twee plaatsen, namelijk pijn aan de achterzijde van de hiel en pijn aan de onderzijde van de hiel.



Hielspoor

Hielspoor is een uitgroei van botweefsel aan het hielbeen in de vorm van een kromme doorn. Een hielspoor bevindt zich vaak waar de peesplaat zijn aanhechting op het hielbeen heeft. Dit is met röntgenfoto's aan te tonen. Indien er op de röntgenfoto geen afwijkingen te vinden zijn dan is er eerder sprake van een irritatie of ontsteking van de peesplaat. De pijnplaats bij een hielspoor is vaak met één vinger aan te wijzen.



Peesplaatontsteking (Fasciitis Plantaris)

Dit peesblad (fascie) loopt naar de tenen toe en waaiert uit tot de kopjes van de middenvoetsbeentjes. Het steunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de zool en vergroot als gespannen band de afzetkracht van de voet tijdens hardlopen en springen. Het peesblad is niet erg elastisch, omdat anders de voet fors zou doorzakken bij het staan en de afwikkeling verstoord zou raken. Een peesplaatontsteking (plantaire fasciïtis) wordt meestal veroorzaakt door een te grote trekkracht aan de aanhechting van de peesplaat onder de voet.



Klachten hielspoor en peesplaatontsteking

Het is soms moeilijk om deze klachten van elkaar te onderscheiden, omdat ze nagenoeg dezelfde symptomen hebben en zich op dezelfde plaats manifesteren. Meestal is er een scherpe pijn bij het staan en een branderig of zeurende en stijf gevoel aan de hak en door de voet heen. Ochtendstijfheid en stijfheid na rust zijn karakteristiek, zoals bij veel peesontstekingen, evenals de startpijn gedurende de eerste meters lopen.

Wat zijn de gevolgen van hielpijn?

Peesplaatontsteking wordt vaak in één adem genoemd met hielspoor, het uitstekende stukje bot aan het hielbeen. Ten onrechte omdat de pijn daar niet van afkomstig is. De echte boosdoener is een geïrriteerd of ontstoken peesblad. Hielspoor is dus juist het gevolg en niet de oorzaak. Hielspoor is op zich onschuldig. Pas als het weefsel van het peesblad gaat ontsteken, krijgt u last van een felle pijn onder de hiel. Hielspoor is op een röntgenfoto of scan gemakkelijk te herkennen.

Behandeling

Ontsteking van de peesplaat kan het gevolg zijn van ouderdom, diabetes, platvoeten of holvoeten. Het kan ook ontstaan met hardlopen wanneer u schoenen draagt die schokken onvoldoende opvangen of weinig steun geven. Het hielbeen heeft veel te dragen. Neem daarom altijd voldoende rust om uw hiel te ontzien. Deskundig voetadvies kan veel ellende voorkomen.

Tips bij hielpijn

- Ga niet op blote voeten lopen
- Probeer dagelijks voor het opstaan uw voeten warm te draaien met rek- en strekoefeningen
- Vaak kan een eenvoudig siliconen hielstukje of kussentje in verschillende diktes al helpen
- Op maat gemaakte steunzolen helpen maar moet u wel consequent dragen. Eventueel in combinatie met een aangepaste schoen

Rek en strek oefeningen

Strek oefeningen zijn bedoeld om pijn te voorkomen en verlichten, Dus ga nooit te ver met strekken. Deze oefeningen kunt u 2 of 3 keer per dag doen.

1. Kuiten strekken

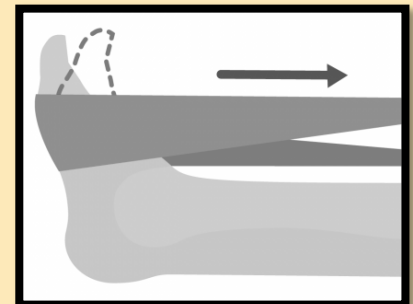
Plaats de linkervoet naar achteren en de rechervoet een stap naar voren. Zorg dat de linker hak net niet van de vloer los komt. De linker knie blijft gestrekt. Verplaats nu uw lichaamsgewicht langzaam naar voren totdat er een rek wordt gevoeld. De linker hak blijft de vloer raken. Ter ondersteuning van deze oefening kunt u eventueel uw handen tegen een muur plaatsen. Hou dit 15 tot 30 seconden vast en herhaal 4 keer, voor beide benen.

uw voet moet een hoek van 90 graden naar de muur maken (tenen naar de muur) de pees zit namelijk in het midden achter op de voet. staat de voet iets scheef dan word de oefening niet goed uitgevoerd



2. Handdoek oefening

Plaats een opgerolde handdoek onder de bal van de voet en houdt beide einden vast, zoals aangegeven in de illustratie. Trek de handdoek voorzichtig naar u toe, terwijl uw been gestrekt blijft. Hou deze positie aan voor 15 tot 20 seconden. Herhaal oefening 4 keer, voor beide voeten.



3. Bal rol oefening

Mensen met hielspoor ondervinden vooral bij het opstaan scherpe pijn in de hiel. Dit komt omdat 's nachts de bindweefselbanden inkorten en verstijven. Daarom is het voorzichtig strekken en versoepelen van de banden onder de voet belangrijk bij het opstaan in de ochtend. Doe deze oefening iedere ochtend voor het opstaan.



Ga rechtop zitten (op bed of een stoel) en rol met de hele voet en hiel over een bal (bijv. een golfbal of tennisbal). U kunt deze oefening ook staande doen, voor een nog beter resultaat

Zie voor meer tips: www.hielspoortips.nl