

Fasciitis plantaris (hielspoor)

Een fasciitis plantaris, in de volksmond ook wel "hielspoor" genoemd, is een ontsteking van de peesplaat aan de onderzijde van de voet. In de meeste gevallen is de aanhechting onder de hiel geïrriteerd. Soms is er aan de hiel ook een botafzetting aanwezig, vandaar de naam hielspoor.

De oorzaak is vaak een overbelasting van de peesplaat onder voet, ter hoogte van de aanhechting onder de hiel. De overbelasting ontstaat vaak door een afwijkende functie van de voet. Het hebben van "platvoeten" kan bijvoorbeeld bijdragen aan het ontstaan van deze klacht. Daarnaast zijn factoren als belasting en schoeisel mogelijk van invloed op het ontstaan van deze klachten.

Symptomen

Meestal is er sprake van een stekende pijn aan de onderzijde van het hielgebied, die na zeurt in rust. De eerste stappen in de ochtend zijn vervelend (gerelateerd aan het samentrekken van de peesplaat 's nachts en het uitrekken bij belasting in de ochtend), daarna nemen de klachten vaak iets af om 's avonds in rust weer terug te keren.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Uw podotherapeut heeft u naast een paar podotherapeutische inlays de volgende behandeling voorgeschreven en in het adviesgesprek toegelicht:

- Warmtetherapie
- Stretchen
- Rollen met een balletje onder de voet
- Gedoseerde rust

De warmtetherapie voert u uit door dagelijks ongeveer 40 minuten een warm hotpack op de pijnlijke plek te leggen. Dit versnelt de doorbloeding waardoor afvalstoffen opgeruimd worden.

Het stretchen kunt u 's ochtends voor het opstaan toepassen door uw been gestrekt in bed neer te leggen en de voet en tenen naar u toe te trekken. Doe dit 3x 10 seconden en sta dan pas op.

Neem op gezette tijden rust, wandel bijvoorbeeld de helft van de afstand die u normaal wandelt. Maar wandel of sport liever helemaal niet. Fietsen is een goed alternatief, hiermee belast u uw voeten aanzienlijk minder.

Na zes tot acht weken komt u terug voor controle. Tijdens dit bezoek wordt de voortgang van uw behandeling besproken. Op basis van uw bevindingen kan de behandeling dan eventueel aangepast worden.