

HANSSEN



FOOTCARE

als je vooruit wilt

Tips bij hielspoor, overbelasting (surmenage) of ontsteking (fasciitis plantaris)



Hielspoor
botuitwas aan
het hielbeen

Hielspoor

Hielspoor is een kalkafzetting op het hielbeen ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat onder de voet (plantaire fascie). Meestal is de hiel de gehele dag door pijnlijk. Het is een scherp gevoel in de hiel, met name wanneer er druk op het hielspoor komt te staan en tijdens het lopen.



Hielspoor
botaangroei

Fascia plantaris
(ligament)

Overbelasting (surmenage) en ontsteking (fasciitis plantaris)

Surmenage staat voor overbelasting. Veelal wordt ochtendstijfheid ervaren gedurende de eerste meters lopen. De klacht hangt af van de mate van overbelasting en de pijn kan ook gedurende de dag tijdens het lopen worden ervaren. Langdurige overbelasting kan overgaan in een ontsteking (fasciitis plantaris). Er is dan sprake van zwelling, drukpijnlijkheid en een kloppend gevoel op de aangedane locatie.

Koelen

Wanneer er sprake is van pijn in rust, kunt u de pijnlijke plek koelen. Zorg ervoor dat het ice-pack niet direct contact maakt met de huid maar omwikkeld is met bijvoorbeeld een theedoek. Doe dit maximaal 10 minuten per keer en indien nodig 2 tot 3 keer per dag. Door koeling wordt de doorbloeding gestimuleerd, wat het genezingsproces versnelt.



Masseren

Masseren van de gevoelige plek is ook een manier om de doorbloeding te stimuleren. Let op: niet masseren bij een ontsteking! Leg een balletje, flesje of deegroller op de grond en beweeg de voet eroverheen. De bedoeling is dat u hiermee de gehele peesplaat (plantaire fascie) masseert, zowel de holte van de voet als de onderzijde van de hiel. Wees niet te fanatiek: op een pijnschaal van 1 tot 10 (waarbij 10 het meeste pijn betekent) mag u maximaal 7-8 op de pijnschaal voelen.



De peesplaat onbelast rekken

Voordat u uit bed stapt is het belangrijk de peesplaat onbelast uit te rekken. Trek hiervoor de tenen naar u toe. Leg eventueel een opgerolde handdoek onder de voet en trek de uiteinden rustig naar u toe gedurende ongeveer 15-20 seconden (zie illustratie). Herhaal dit 4 tot 6 keer.



De peesplaat belast rekken

Verder is het ook belangrijk om gedurende de dag de peesplaat te rekken. Het beste kunt u dit doen op de trap. Ga met de bal van de voeten op een trede staan, houd de benen gestrekt en laat van de aangedane voet de hiel langzaam zakken totdat de onderzijde van de voet of de achillespees op rek komt te staan. Houd dit 10 seconden vast en herhaal 4 tot 6 keer. Er mag geen verende beweging gemaakt worden en het rekken mag geen pijn doen.