



Hielspoor, een duivels dilemma

Hielspoor is een aandoening die meestal hardnekkig van aard is en langdurig stekende pijn oplevert onder de hiel. Rust gedurende langere tijd, is het advies. En dat is nou juist het dilemma: lopen irriteert de hiel en zorgt voor vaak heftige pijn; niet belasten en rust houden is praktisch onmogelijk. Hoe komt het dat pijn bij hielspoor vaak maanden aanhoudt – als het niet langer is- en maar heel langzaam geneest? Fysiotherapeut en shockwavespecialist Robby Stifter, werkzaam bij Hanssen Footcare Heerlen, legt het uit.



Blijf op de hoogte

Hanssen Footcare op Facebook, is dat interessant om te volgen?

Jazeker! En niet alleen voor mensen met voetklachten. U leert ons beter kennen en blijft op de hoogte van de beste voetverzorging en tips.

Ga naar www.facebook.com/Hanssenfootcare en like of volg ons.

Wat is hielspoor?

"Hielspoor wordt gekenmerkt door kalkafzetting op het hielbeen. Op röntgenfoto's van het zijaanzicht van de voet, is hielspoor vaak te zien als een spits doortje. Maar spits is deze kalkafzetting niet altijd. Als je de kalkafzetting van boven- of onderaf zou bekijken, zou je een plat stukje botaangroei zien. Niet iedereen heeft last van zo'n stukje botaangroei. Het feitelijke hielspoor is de irritatie van de aanhechting van de peesplaat aan het hielbeen. De officiële naam van de aandoening is plantaire fasciopathie", aldus Robby.

Symptomen

Hij vervolgt: "Met name 's ochtends bij het opstaan is de pijn onder de hiel fel. De peesplaat onder de voet wordt 's nachts en in rust nog stijver. Zodra je 's ochtends opstaat, komt je gewicht op de voet, waardoor je voet iets doorzakt. Onder de voet



neemt de rek op de peesplaat toe. De peesplaat gaat trekken aan het hielbeen, met als gevolg scherpe pijn. Als je een paar stappen loopt, vermindert de pijn, omdat de peesplaat dan al wat losser wordt. Veel mensen ervaren ook pijn bij het lopen en bij langdurig staan. Hielspoor belemmert je behoorlijk in je dagelijkse activiteiten."

Lees verder >

Vervolg - Hielspoor, een duivels dilemma

Hielpijn of hielspoor?

Robby legt zijn aanpak uit: "Om hielspoor te kunnen onderscheiden van andere soorten hielpijn, heb je wel wat ervaring nodig. Om de juiste behandelmethode te kunnen kiezen, moet je eerst onderzoeken waar de hielpijn vandaan komt, bijvoorbeeld vanuit de kuit of vanuit de peesplaat onder de voet. Met een paar gerichte onderzoeken en vragen aan de patiënt, kan ik er al redelijk zeker van zijn dat het om hielspoor gaat.



Ik zoek altijd bevestiging door een echografie te maken. Op een echo kun je precies zien waar de hiel geïrriteerd is. Ik vergelijk altijd de linker- met de rechterhiel. Ik kijk naar afwijkingen in de structuur van de pees, naar de aanhechting van de peesplaat aan het hielbeen en naar de peesplaat. De peesplaat onder de voet (plantaire fascia) is gemiddeld 3-4 mm dik. Bij hielspoor vertoont de peesplaat een zwelling, met name bij

de aanhechting aan het hielbeen. Die zwelling wordt veroorzaakt door irritatie van het hielbeen, waardoor een verdikking van de peesplaat ontstaat."

Shockwavetherapie zorgt voor sneller herstel

"Doordat pezen minder doorbloed zijn, dus ook de peesplaat onder de voet, gaat herstel langzaam. Shockwavetherapie versnelt de genezing. Shockwavetherapie werkt met drukgolven, die inwerken op de geïrriteerde plek. De drukgolven stimuleren de ingroei van nieuwe bloedvaatjes in het gebied rond de aanhechting van de peesplaat, precies waar de pijn zit. Het lichaam kan hierdoor sneller zelf zorgen voor herstel. Het is een behandeling die niet lang duurt en hooguit gevoelig is. De meeste mensen ervaren geen pijn. Gedurende het behandeltraject zie je op de echografie de zwelling afnemen, een teken dat de behandeling aanslaat."

Goede resultaten

"Mijn ervaringen met shockwavetherapie bij hielspoor zijn bijzonder goed. Ik zie de afgelopen jaren in mijn praktijk dat meer dan 80% volledig herstelt en geen pijnklachten meer heeft.

De combinatie van shockwave met steunzolen en gerichte oefeningen blijkt voor veel mensen effectief. We zien ook weinig mensen terug met dezelfde klachten. Ze herkennen de pijn en weten dan direct wat ze kunnen doen om zelf de pijn te verminderen."

Meer tips bij hielspoor?

Scan de code en lees Robby's blog op www.footcare.nl



Of maak een afspraak voor een gratis voetencheck en vrijblijvend advies.



Hielspoor
botaangroei

Fascia plantaris
(peesplaat)

Zuid-Amerikaanse achilleshiel

Zuid-Amerikaanse sandaal

Techniek: gelooid, genaaid, genageld
Herkomst: Mexico
Datering: 1900-1950



Sandalen worden over het algemeen gedragen in gebieden waar het warm en droog is. De functie van een sandaal is met name bescherming van de voetzool tegen bijvoorbeeld heet zand of scherpe stenen. Soms is het noodzakelijk om je voeten en benen te beschermen tegen heel andere zaken.

In Mexico bijvoorbeeld, worden sandalen gedragen die bestaan uit een heel dikke leren zool met een verhoging op de hiel die met nagels op de zool bevestigd is. Tegen de binnenkant van de verhoging is een rechthoekig stuk stevig rundleer bevestigd dat om het been vastgemaakt wordt met leren veters. Op deze manier worden de hiel, de enkel en kuit beschermd tegen de giftanden van een plotseling aanvallende slang!



Bron: Nederlands Leder
en Schoenen Museum in Waalwijk
www.schoenenmuseum.nl



In de etalage

Populaire modellen uit onze voorjaarscollectie maatschoenen

- Deze modellen worden volledig op maat gemaakt.
- Andere uitvoeringen in kleur en materiaal zijn mogelijk. U kunt zelf bijvoorbeeld leersoort of textiel en veter- of klittenbandsluiting kiezen.
- Uw orthopedisch schoentechnicus adviseert over de pasvorm en helpt u bij het kiezen van een model dat geschikt is voor uw voeten.

Kies uw favorieten

Er is veel variatie mogelijk in de uitvoering van uw schoenen. Kies bijvoorbeeld uit een van deze leersoorten.



Kijk voor meer modellen, leersoorten en kleuren op onze website www.footcare.nl

Weg met die voetschimmel

De zomer staat voor de deur en dat betekent dat voeten weer meer zichtbaar zullen zijn. Dan is het fijn als je je voeten vol vertrouwen aan de wereld kunt tonen, zonder je druk te maken hoe ze eruit zien. Een veelgehoorde klacht is voetschimmel. Naar schatting een kwart van de Nederlanders heeft er last van. Een schimmelinfectie kan voorkomen op de huid of onder een teennagel. De huid is schilferig, droog, jeukt, of er ontstaat een blaasje of kloofje. Schimmel tussen de tenen wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. Een schimmelnagel (kalknagel) verkleurt geel/wit of wordt brokkelig. Dit komt het meest voor aan de grote- teennagel.

Voetschimmel is besmettelijk

Voetschimmel is besmettelijk voor anderen, vooral voor mensen met vaat-aandoeningen of diabetes mellitus. Ook

mensen die medicijnen zoals antibiotica gebruiken, lopen door hun verlaagde weerstand een hoger risico besmet te raken. Loop daarom niet op blote voeten in gemeenschappelijke ruimtes, maar draag badslippers. Dat verkleint de kans op besmetting.



Behandeling

Laat eerst uw huisarts of podotherapeut naar uw voeten kijken, om te bepalen of het inderdaad om een schimmelinfectie gaat. Vervolgens zal een pedicure of podotherapeut de aangetaste nagel(s) dunner frezen, schoonmaken en behandelen met een schimmelwerend middel (anti-mycoticum). U kunt ook zelf een

middel tegen schimmel bij apotheek of drogist kopen. Het is belangrijk dat u de nagel of huid dagelijks en gedurende langere tijd behandelt. Mocht de schimmel hardnekkig zijn, neem dan contact op met uw huisarts of dermatoloog.

Wat kunt u zelf doen

- Was uw voeten dagelijks met een kleine hoeveelheid pH-neutrale zeep of douchegel
- Gebruik niet te veel zeep om de natuurlijke beschermlaag van de huid intact te houden
- Zorg dat zeep- en schuimresten goed afgespoeld zijn voordat u uw voeten afdroogt
- Gebruik altijd een schone handdoek en droog met name goed tussen de tenen
- Trek dagelijks schone sokken aan
- Was sokken op 60 graden. Bij lagere temperaturen overleeft de schimmel.
- Wissel iedere dag van schoenen, zodat schoenen minimaal 24 uur kunnen drogen

Zomerse voetverzorging

Voor iedere voet

Gehwol blauw. Deze vochtinbrengende crème voorkomt voetengeur, schimmel en jeuk. De natuurlijke ingrediënten verzorgen de droge gesprongen voethuid. Verkoelt en verzacht branderige voeten en pijn. Ook geschikt voor diabetici.



Bij transpirerende voeten

Verfrissende Gehwol groen voetcrème. Een snel intrekende, verzorgende crème die beschermt tegen voorgeur door de zweetvorming te normaliseren. Direct frisse, geurloze, gladde en soepele voeten. Ook geschikt voor diabetici.



“Zeker weten dat ik binnenkort weer voluit kan sporten!”

Dit voorjaar maakten we in Heerlen kennis met Lisette, een vrolijke, spontane meid van begin twintig. Ze komt de behandelkamer binnenstuiven en meldt met een uitgestreken gezicht dat ze al een turbulente ochtend achter de rug heeft. Dan twinkelen haar ogen en komt de aap stralend uit de mouw: haar zus staat op het punt te bevallen van een neefje. Dus eigenlijk wil ze nu zo snel mogelijk weer weg. Toch gaat ze uiterlijk heel relaxed op de behandeltafel liggen, terwijl Robby de apparatuur instelt voor de shockwavebehandeling.

Lisette vertelt: “Handbal is echt onze familiesport en we zijn bloedfanatiek! Samen met mijn moeder en zus ben ik al heel lang actief bij handbalvereniging Brunssum. Ik train de jongste jeugd en train en speel zelf ook. Handbal is een contactsport, en dat heb ik geweten. Afgelopen zomer tilde een tegenspeelster mij los van de grond en haalde me onderuit. Toen kwam ik vol op mijn stuitje terecht. Zelden heb ik zo’n pijn gehad. Ik kon niks meer. In eerste instantie leek het staartbeen niet gebroken, waardoor ik meteen weer veel mocht doen. Maar de pijn bleef, waardoor ik anders ben gaan bewegen. Ik kon lange tijd bijna niets, enorm frustrerend.

Toen de revalidatie eindelijk na een maand of drie de goede kant op ging, begon ik weer rustig aan met sporten. Om mijn conditie bij te spijkeren ben ik begonnen met hardlopen. Toen ging het mis. Ik kreeg al snel last van stekende pijn onder mijn rechtersvoet en kon eigenlijk niet meer lopen. Vooral ‘s ochtends moest ik echt op gang komen. Die eerste paar stappen waren het ergst. Via mijn huisarts en fysiotherapeut ben ik doorverwezen naar Hanssen Footcare voor podotherapie.”

“Podotherapeut Iris heeft vervolgens mijn voet onderzocht en kwam er al snel achter dat het hielspoor was. Ik heb steunzolen op maat gekregen en een aantal oefeningen die ik iedere dag moet doen. Volhouden van de therapie, dus oefenen volgens het advies van Iris, vind ik geen enkel probleem. Daar denk ik verder niet over na, dat doe ik gewoon. De zolen

waren even wennen, vooral in mijn handbalschoenen voor in de zaal. In de hardloopschoenen zaten ze meteen goed. De steunzolen zorgen ervoor dat ik de druk onder mijn hiel minder voel, dus dat scheelt pijn. Het lastigst vind ik nog om eraan te denken dat ik mijn



steunzolen moet wisselen tussen al die schoenen, want ik heb mijn gewone schoenen, sportschoenen voor buiten en sportschoenen voor in de zaal. De oefeningen die ik gekregen heb, doe ik sinds een maand en de steunzolen draag ik nu zo’n twee weken.”

En dat helpt. Fysiotherapeut en shockwavespecialist Robby merkt dat ook. Hij heeft de hiel van Lisette nu tweemaal behandeld met shockwavetherapie en ziet al resultaat. “Het voordeel is dat ze er vlug bij is geweest. De meeste mensen wachten wat langer en dan is de behandeltermijn zo’n drie à vier maanden. Gemiddeld genomen zijn zo’n zes behandelingen nodig, maar Lisette is na vier behandelingen echt wel klaar. Ze is natuurlijk nog jong en dan reageert het lichaam sneller op de drukgolven die inwerken op de hiel. Hierdoor kan het lichaam op eigen kracht voor herstel zorgen op een plek die normaal gesproken minder doorbloed is. Bij hielspoor levert de shockwavetherapie in combinatie met steunzolen het beste resultaat, is mijn ervaring. En dat zie je bij Lisette ook.”

Lisette ziet het helemaal zitten: “De shockwavetherapie is eigenlijk heel relaxed: je ligt op je buik op de behandeltafel en voelt nauwelijks wat van de drukgolven. Het voelt als hamertje tik onder je hiel. Het apparaat maakt een knetterend geluid, maar de behandeling doet geen pijn. Het was alleen in het begin een beetje gevoelig. Door de shockwavetherapie

kan ik sneller weer terug naar het trainingsschema voor de paraloop. Ik wil heel graag deze wedstrijd lopen samen met het jeugdteam dat ik train. En ik heb er het volste vertrouwen in dat dat gaat lukken.”

Gratis voeten-check



- Klachtanalyse
- Analyse looppatroon
- Voetonderzoek
- Voetdrukmeting

U ontvangt een vrijblijvend advies voor uw voeten. Bel ons voor een afspraak of meld u aan via www.footcare.nl

Het Liliane Fonds helpt



Wij steunen het Liliane Fonds, dat onder anderen Sravanthi (15) op weg helpt naar een goede toekomst. Door een hersenbeschadiging heeft zij problemen met haar motoriek. En haar linkerbeen is korter dan haar rechterbeen. Pesterijen maakten haar onzeker en ze ging niet meer naar school.

Met hulp van het Liliane Fonds kan ze naar een speciale school en krijgt ze fysiotherapie. Ook heeft ze aangepaste schoenen gekregen, waardoor ze beter kan lopen en niet meer nagekeken wordt.

Meer weten over het Liliane Fonds?
www.lilianefonds.nl

Meer over hoe wij bewust ondernemen?
www.footcare.nl



Hanssen Footcare vindt u op www.footcare.nl en in de regio's:

| | |
|------------------------|-----------------|
| Haarlem – Amsterdam | (023) 531 92 75 |
| Amersfoort – Apeldoorn | (033) 456 02 62 |
| Arnhem – Ede | (026) 389 23 33 |
| Heerlen – Hoensbroek | (045) 531 16 81 |
| Leiden – Gouda | (071) 576 55 78 |

