

# HIELSPOOR EN FASCIÏTIS PLANTARIS

## HIELSPOOR

Op een röntgenfoto is bij een kwart van alle mensen een kalkuitsteeksel te zien. Dit geeft zelden klachten en hoeft niet behandeld te worden.

## FASCIÏTIS PLANTARIS

Bij een fasciïtis plantaris is een peesblad onder de voet ontstoken.

De aanhechting van de pees bevindt zich onder de hiel. Bekend bij deze klacht is de startpijn (vooral 's ochtends en na rust) en pijn na belasting.

## HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

Oorzaken van het ontstaan van hielklachten zijn onder meer:

- overbelasting
- een verkeerde voetafwikkeling
- verkorte kuitspieren
- overgewicht.

Ook een combinatie van genoemde oorzaken komt voor.



## BEHANDELING

De behandeling is erop gericht de pijn te verlichten en de ontsteking in de pees op te heffen. In tegenstelling tot spieren zijn pezen slecht doorbloed, waardoor ze niet zo snel herstellen.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- taping
- podotherapeutische zolen
- adviezen over belasting en belastbaarheid van de voet
- rekoefeningen
- schoenadvies.

## WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen zo vaak mogelijk. Hoe vaker u de zolen draagt, des te sneller nemen de klachten af
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.

## PROGNOSE

Wanneer u de adviezen van uw podotherapeut opvolgt mag u verwachten dat uw klacht binnen

..... weken met .....% is afgenomen.

---