

HIELSPOOR



Wat is hielspoor?

Hielspoor of fasciitis plantaris is een ontsteking van de peesplaat (de fascia plantaris) onder de voet. Deze stevige band loopt van je hiel naar je tenen en helpt de voetboog te ondersteunen. Bij overbelasting van deze peesplaat kan er irritatie of ontsteking ontstaan. Het is vaak een hardnekkige aandoening, het genezingsproces is bijgevolg traag en kan tot 2 jaar duren.

Het meest typische symptoom is een scherpe pijn onder de hiel, vooral bij de eerste stappen 's ochtends of na lang zitten. De pijn kan wat afnemen als je even beweegt, maar keert vaak terug na langdurig staan of lopen. De pijn zit meestal aan de onderkant van de hiel, maar kan ook uitstralen naar de voetzool of de tenen.

Oorzaken/Risicofactoren

- Slecht schoeisel (te platte/te hoge hiel, te klein, te smal)
- Herhaalde bewegingen
- Plotselinge zware belasting (intensief beginnen sporten, zwangerschap)
- Leefstijlfactoren, zoals:
 - Overgewicht
 - Ongezonde voeding (bijvoorbeeld voeding rijk aan suikers, te weinig water)
 - Roken
 - Langdurig slechte nachtrust

Wat kan je zelf doen?

1) Draag goed ondersteunend schoeisel met voldoende ruimte voor je tenen.

	
	
	
	

2) Een inlegzooltje aan de hiel kan soms (tijdelijk) verlichting brengen. Je kan deze vinden in de schoenwinkel, apotheek of Action.



3) Blijf in beweging, maar pas tijdelijk de belasting aan
Beweging blijft belangrijk voor je herstel, ook bij fasciitis plantaris. Probeer te blijven bewegen binnen jouw mogelijkheden.

Voel je dat een bepaalde activiteit pijn uitlokt?

Kies dan voor een lichtere vorm van beweging, zoals rustig wandelen, fietsen met weinig weerstand of zwemmen.

Heb je de gewoonte om te joggen of lange wandelingen te maken?

Overweeg dan om tijdelijk een zachtere ondergrond op te zoeken (zoals een bos/piste) of de duur/intensiteit iets te verlagen.

Luister naar je lichaam: lichte pijn mag, maar vermijd bewegingen die de pijn duidelijk verergeren.

4) Probeer af te vallen indien je overgewicht hebt.

5) Voer dagelijks onderstaande oefeningen uit om herstel te bevorderen en pijn te verlichten:

- Ga rechtop staan en plaats een gevouwen handdoek onder de tenen
- Houd je vast aan een muur, stoel of tafel voor balans
- Duw jezelf langzaam omhoog op je tenen, zodat je hielen van de grond komen
- Houd deze positie 45 seconden aan
- Herhaal deze oefening 4 keer, verspreid over de dag



Indien deugddoend:

- Neem een tennisbal of een fles
- Voor extra verkoeling: leg de tennisbal of fles vooraf een tijdje in de diepvriezer
- Ga rechtop staan of zit op een stoel, met je voet makkelijk op de grond
- Plaats de tennisbal of fles onder je voetzool
- Rol de bal of fles langzaam onder je voet, van hiel tot tenen
- Gebruik lichte druk, forceer niet
- Beweeg in verschillende richtingen om het hele voetoppervlak te behandelen
- Herhaal een aantal keer per dag gedurende een paar minuten



Heb je vragen of blijven de klachten aanhouden? Neem dan contact op met je huisarts of kinesitherapeut.