

Hielspoor

Fasciitis plantaris

The logo for Ijsselland ziekenhuis, featuring a stylized house icon above the text 'ijsselland' and 'ziekenhuis' below it.

ijsselland
ziekenhuis

Hier gaat het om u.

www.ysl.nl

Patiënteninformatie

In deze folder

Wat is hielspoor?	3
Oorzaken van een hielspoor	3
Symptomen	5
Behandeling van hielspoor	6
Rekoefeningen voor de kuit	8
Heeft u nog vragen?	12

Wat is hielspoor?

Onder de voet loopt een sterke peesplaat (bindweefsel), de fascia plantaris, van het hielbeen naar de voorvoet. De peesplaat ondersteunt de voet en vangt de schokken van het lopen op.

Hielspoor (fascitis plantaris) is een ontsteking van de peesplaat aan de onderkant van de voetzool. De fascia plantaris is de peesplaat die onder de voetzool doorloopt en de bal van de voet met het hielbeen verbindt. Deze aandoening veroorzaakt vooral pijn in de hielstreek.



Oorzaken van een hielspoor

Meestal is hielspoor een overbelastings- of stressletsel. De overbelasting vindt plaats door teveel spanning op de peesplaat, waardoor er op de peesplaataanhechting aan de hiel te hard wordt getrokken.

De aanhechting van de peesplaat aan de hiel is niet een punt, maar meer een brede plaat.

Als de peesplaat een beetje verbogen wordt, wordt bijvoorbeeld de ene kant van de pees veel harder belast dan de andere, waardoor plaatselijk enorme overbelasting ontstaat.

De kans op overbelasting van de voetzoolpees is groter:

- Bij overgewicht,
- Bij hardlopen op harde ondergrond,
- Bij werk waarbij u lang moet staan,
- Als u een lange wandeling maakt en niet gewend bent te lopen,
- Bij sporters die veel hardlopen of springen (bijvoorbeeld tennis of volleybal),
- Bij een afwijkende vorm (bijv. platvoeten) of stand van de voeten en/of een verkeerd looppatroon,
- Bij een te korte achillespees.

Symptomen

Patiënten met hielspoor hebben vaak pijn onder het hielbeen of voetpijn, vooral aan de voorkant van de hiel. Ze ondervinden vaak de volgende symptomen:

1. **Pijn onder de hiel**
Vooral 's ochtends of na langere tijd stilzitten is hielpijn of voetpijn één van de meest genoemde symptomen. Dit wordt vaak beter door te gaan lopen en op te warmen.
2. **Pijn onder de voet na stilzitten**
3. **Pijn bij lopen**
Vooral bij net opstarten. Na een beetje opwarmen neemt de voetpijn vaak wel iets af.
4. **Problemen bij lang stil staan**
Vooral bij mensen die een staand beroep uitoefenen is dit lastig te vermijden en kan dit zeer pijnlijke voeten veroorzaken.
5. **Stijf of gespannen** aanvoelen van de peesplaat onder de voet. De peesplaat voelt soms duidelijk strak en gespannen aan.
6. **Hielpijn bij autorijden**
Is ook een typisch hielspoorsymptoom, door de onnatuurlijke houding van de voet (cruise control helpt!).

Vaak is de hielpijn niet heel precies aan te wijzen, de hele onderkant van de hiel voelt wat beurs. Ook kan de voetpijn de ene dag minder of meer zijn dan de anderen. De pijn straalt uit over de hele hiel.

Behandeling van hielspoor

Hielspoorklachten kunnen zeer hardnekkig zijn.
De behandeling kost dan ook veel tijd.

Rekken

Bij klachten van hielspoor wordt eerst geprobeerd de ontsteking te verhelpen. U wordt aangeraden 8 weken lang 3 x per dag deze rekoefeningen uit te voeren. De oefeningen bestaan uit het rekken van de voetpees en de achillespees.

Doordat er meestal een duidelijke relatie is tussen korte kuitspieren en fascitis plantaris, richt de behandeling zich meestal op het op lengte brengen van de kuitspieren.

Zooltje

Speciale inlegzooltjes zorgen dat de druk vermindert en daarmee de klachten verminderen en uiteindelijk verdwijnen. Dit heeft echter wel tijd nodig, de klachten verdwijnen niet meteen. Daarnaast zorgt het zooltje voor demping en enige hakverhoging waardoor de achillespees minder aan de peesplaat trekt.

Nachtspalk

Deze spalk zorgt dat gedurende de nacht de kuitspier op lengte wordt gehouden. Uw voet en tenen wijzen daarbij omhoog. Hierdoor stapt u de volgende ochtend zonder of met minder pijn uit bed. De nachtsplank kan helpen om de pijn te verminderen de klachten uiteindelijk te laten verdwijnen.

Verdere adviezen bij hielspoorklachten

- Blijf bewegen maar neemt rust als u weer pijn krijgt. Pijn vertraagt het herstel.
- Zorg bij sporten dat u minder zwaar traint en bouw de training geleidelijk op om te voorkomen dat de pijn verergert.
- Vermijd harde ondergrond, snel van start gaan (zonder de spieren eerst op te warmen en op te rekken), snelle sprints en krachtig afzetten (springen) als u merkt dat dat pijn doet.
- Als u tijdens het sporten klachten houdt, kies dan tijdelijk voor zwemmen of fietsen om uw voet minder te belasten.
- Probeer af te vallen als u overgewicht heeft.

Rekoefeningen voor de kuit en de fascia plantaris

Oefening 1

Uitgangshouding:

- Ga op een stoel zitten.
- Zet de voeten plat op de grond.



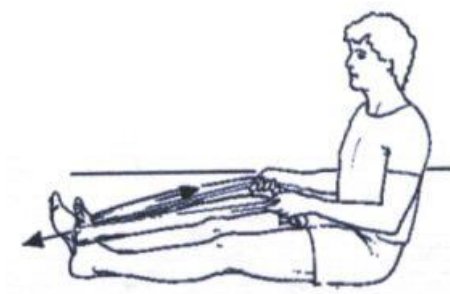
Uitvoering:

- Schuif de voet zo ver mogelijk plat over de grond naar achteren.
- Houd **15 tellen** vast en ga weer terug.
- Let erop dat de hiel op de grond blijft.
- Herhaal de oefening **3 x**.

Oefening 2

Uitgangshouding:

- Ga op de grond zitten.
- Leg de benen op de grond.
- Sla een handdoek om de voorvoet.



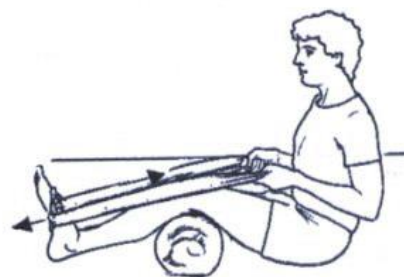
Uitvoering:

- Trek de voet naar u toe totdat u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek tot na-zeurende reksensatie aanwezig is. Hierbij heeft u rek op de peesplaat (fascia plantaris).
- Herhaal de oefening **3 keer**.

Oefening 3

Uitgangshouding:

- Ga op de grond zitten.
- Plaats een kussen onder de knie.
- Sla een handdoek om de voorvoet.



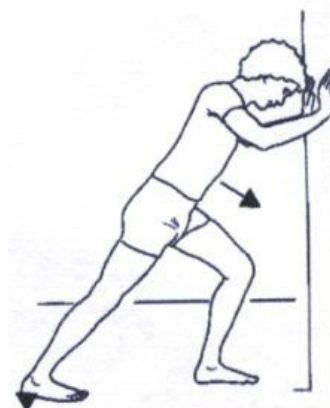
Uitvoering:

- Trek de voet naar u toe totdat u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast m.b.v. de handdoek tot na-zeurende reksensatie aanwezig is. Hierbij heeft u veel rek op de fascia plantaris.
- Herhaal de oefening **3** keer.

Oefening 4

Uitgangspositie:

- Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren.
- Houd het achterste been gestrekt.
- Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.



Uitvoering:

- Het lichaamsgewicht rust op het achterste been.
- Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt.
- Trek dan de hiel naar achteren in de grond tot na-zeurende reksensatie aanwezig is.

- Houd **15 tellen** vast, ontspan en kom vanuit deze stand op de tenen omhoog en zet de armen hoger tegen de muur.
- Houd **15 tellen** vast.
- Herhaal de oefening **3** keer.

Oefening 5

Uitgangspositie:

- Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren.
- Buig het achterste been.
- Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.



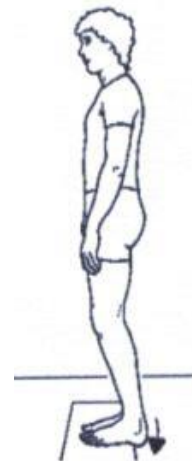
Uitvoering:

- Het lichaamsgewicht rust op het achterste been.
- Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat de hiel omhoog komt.
- Trek dan de hiel naar de grond tot na-zeurende reksensatie aanwezig is.
- Houd **15 tellen** vast en ontspan.
- Herhaal de oefening **3** keer

Oefening 6

Uitgangspositie:

- Ga met de voeten op de onderste traptrede staan en laat de hielen over de rand hangen.



Uitvoering:

- Verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren zodat de hielen naar beneden worden geduwd. Voel daarbij de spanning in de kuitspieren tot na-zeurende reksensatie aanwezig is.
- Houd **15 tellen** vast en kom weer terug.
- Herhaal de oefening **3** keer.

Voor een goed resultaat, raden wij u aan deze oefeningen 2x daags uit te voeren.

Heeft u nog vragen?

Wij hopen u met deze folder voldoende te hebben geïnformeerd. Heeft u nog vragen?
Neem dan contact met ons op.

Orthopedieconsulent - telefoon 010 - 258 31 24

E-mail: orthoconsulent@ysl.nl

Bereikbaar maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 16.00 uur.

Verder nog van belang

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige krijgt. Vraag het hen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.

Ontdek Mijn IJsselland

De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten [mijn-ijsselland](#)

Aanbevolen websites

Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners [aanbevolen-websites](#)

IJsselland Folders

Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App [folder app](#)