Gezond Lunetten

stichting gezondheidscentra utrecht

het gezondheidscentrum zand

Hielspoor

Wat is hielspoor? Hielspoor is een verkalking onder de hiel, bij de aanhechting van de pees die naar de voorvoet loopt. Hielspoor hoeft geen klachten te geven, maar kan bij overbelasting wel een ontsteking in de peesplaat veroorzaken. Deze ontsteking geeft een hevige, aanhoudende pijn onder de voet, bij de hiel.

Klachten en symptomen van hielspoor

De symptomen van hielspoor zijn vaak de volgende:

- Pijn onder de hiel, vooral 's ochtends of na langere tijd stil zitten. De pijn is vaak aan de voorkant van de hiel voelbaar maar soms voelt de hele onderkant van de voet beurs. Vaak helpt het dan om wat te lopen en op te warmen, maar dat is pas na enige tijd te merken. Als de zenuwen en bloedvaten in een rusttoestand zijn geweest, raken ze direct gestrest als u opstaat. Na een stukje lopen, passen de zenuwen zich weer aan en wordt de hielpijn wat minder. Bij ernstige vormen van hielspoor treedt die verbetering echter niet op.
- Lang stilstaan is pijnlijk. Vooral mensen die een staand beroep uitoefenen ondervinden daar hinder van.
- Autorijden is onprettig. Hielpijn bij autorijden is een typisch hielspoorsymptoom. Dit komt door de onnatuurlijke houding van de voet.

Hoe langer hielspoor onbehandeld blijft, hoe moeilijker u er vanaf komt.

Hoe vaak komt hielspoor voor en bij wie?

Ongeveer 30 tot 75% van de Nederlanders heeft hielspoor, maar lang niet iedereen merkt dat. Slechts 10% krijgt pijnklachten. Vooral bij hardlopers komt deze blessure regelmatig voor. Mensen onder de 45 jaar hebben nauwelijks last van hielspoor. Kinderen kunnen wel last hebben van hielspoorachtige verschijnselen, maar dit wordt dan onder de ziekte van Sever Schinz geschaard. Deze aandoening gaat meestal vanzelf weer over bij aanpassing van de belasting van de voet.

Factoren die het risico op hielspoor vergroten zijn onder andere; overbelasting door sporten, slecht schoeisel, bergwandelen, overgewicht en veel en lang staan. Ook een verkorte kuitspier, platvoeten of holle voeten, een klemzittende zenuw, weinig dempend vetweefsel onder de hiel (met name bij ouderen) of een stijve voetzool (als een schoen bijvoorbeeld niet goed afwikkelt) kunnen hielspoor in de hand werken.

Wat kan ik zelf doen?

Hielspoor verdwijnt bijna nooit spontaan maar is goed te behandelen. Zorg wel dat u op tijd de klachten herkent en rust houdt. Probeer lopen, rennen en staan in eerste instantie zoveel mogelijk te vermijden. Soms biedt een inlegzooltje uitkomst omdat dit de drukverdeling in de voet verbetert en de peesplaat wat ontlast. Een podoloog kan u hierbij adviseren.

Hoe behandelt de fysiotherapeut hielspoor?

Fysiotherapie is erop gericht uw pezen, botten en spieren sterker te maken. Hiervoor maakt een fysiotherapeut gebruik van verschillende methoden.

De fysiotherapeut kan u helpen uw houding en het verbeteren van uw looptechniek. Indien nodig verwijst hij u, in overleg met u en uw huisarts, naar een podoloog. Daarnaast kan hij u rekoefeningen geven, meehelpen uw spieren sterker te maken én de doorbloeding -en dus het herstel in de pees- stimuleren met een diepe massagetechniek.

De combinatie van rust en fysiotherapie levert vaak goede resultaten op, maar neemt soms veel tijd in beslag. Daarom zijn verschillende alternatieve behandelingen in sommige gevallen ook mogelijk. Uw fysiotherapeut kan u adviseren. Afhankelijk van hoe snel u erbij bent, de rust die u neemt en de oefeningen die u doet, is de pijn gemiddeld na een paar weken tot enkele maanden verdwenen.

Heeft u vragen of wilt u graag een afspraak maken:

Wij helpen u graag met deskundig advies. Neem contact op met een van onze fysiotherapeuten of maak een afspraak. Hieronder vindt u onze adres en contactgegevens.

Fysiotherapie Lunetten
Oeral 1 3524 DS Utrecht
Telefoonnummer: 030-2888573
www.fysiotherapielunetten.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl

Fysiotherapie Het Zand
Vogelvlinderweg 56, 3544 NJ Utrecht
Telefoonnummer: 030-2808010
www.fysiotherapiehetzand.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl