



## **Peesplaatirritatie / peesontsteking hiel**

### **Wat is het?**

Onder de voet zit een peesplaat (fascie), die begint bij de hiel en aanhecht aan de uiteinden van de middenvoetsbeentjes. Deze peesplaat ondersteunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de voetzool. Ook vergroot deze peesplaat, als een gespannen band, de afzetkracht van de voet. De peesplaat is dan ook niet elastisch, omdat anders het voetgewelf fors zou doorzakken bij het staan en de afwikkeling verstoord zou raken. Door deze belangrijke functie kan de peesplaat gemakkelijk geïrriteerd/overbelast raken, wat fasciitis plantaris wordt genoemd. De pijnklachten bevinden zich bij deze aandoening ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat op het hielbeen en/of in het verdere verloop van de peesplaat richting de tenen.



In de volksmond staat deze klacht bekend als 'hielspoor'. Deze term suggereert dat er sprake is van een stukje botaanwas aan het hielbeen welke irritatie geeft. In werkelijkheid gaat het meestal om een irritatie/ontsteking van de peesplaat. Om een irritatie/ontsteking van een echt hielspoor, d.w.z. een stukje botaanwas, te differentiëren, zal beeldvormende techniek als echografie toegepast moeten worden. Een echo kan bij de podotherapeut gemaakt worden. Zolang er geen botaanwas gediagnosticeerd is door beeldvormende techniek, spreekt men in medische termen nooit over een hielspoor. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen wel een extra stukje botaanwas hebben, maar dit sporadisch de oorzaak van de klachten is.

## Ontstaan

Peesplaatirritatie ontstaat vaak ten gevolge van meerdere factoren. De belangrijkste factor is verandering in de voetafwikkeling door standafwijkingen. Daarnaast kunnen het dragen van inadequate schoenen met te zachte en te soepele schoenzolen, overgewicht en overbelasting een rol spelen.

## Symptomen

De typische klacht is hielpijn bij belasting. De pijn is vaak 's ochtends het meest aanwezig, vooral bij het opstaan. Ook kan er pijn zijn na lang staan of lang niet bewegen. Dit gaat soms samen met stijfheid. De pijn is meestal gelokaliseerd aan de voetzoolzijde van de hiel. Vaak is er ook pijn bij het op de tenen staan en bij het buigen van de tenen.

## Podotherapie

Fasciitis plantaris duurt gemiddeld 6 tot 18 maanden. Een vroege behandeling kan de duur bekorten. Het is belangrijk de voet te ondersteunen om overrekking van de pees te vermijden. Een goede, stabiele schoen met al dan niet een corrigerende podotherapeutische inlegzool is een eerste vereiste. Wanneer u de schoen in de hand heeft, moet u de loopzool kunnen buigen bij de voorvoet. De loopzool hoort niet in het midden te buigen.



Goed buigpunt  
loopzool



Verkeerd buigpunt  
loopzool

Een podotherapeut kan in sommige gevallen de pees direct ontlasten door een taping aan te leggen, waardoor de trekkracht op aanhechting van de peesplaat verminderd. Ook kan de podotherapeut u schoenadvies en rekoefeningen geven; zie hiervoor ook onze folders 'Schoentips' en 'Rekoefeningen'.