

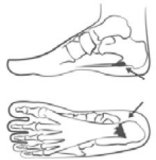


Peesplaatirritatie / peesontsteking hiel

Wat is het?

Onder de voet bevindt zich de peesplaat (fascie). De peesplaat begint bij de hiel en hecht zich aan de uiteinden van de middenvoetsbeentjes. De peesplaat ondersteunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de voetzool. Ook vergroot de peesplaat, als een gespannen band, de afzetkracht van de voet. De peesplaat is niet elastisch, als dit wel zo was zou het voetgewelf doorzakken bij het staan en de afwikkeling verstoord zou raken. Door deze belangrijke functie kan de peesplaat makkelijk geïrriteerd of overbelast raken. Dit heet peesontsteking, of in het Latijn: fasciitis plantaris. Bij een peesontsteking bevinden de pijnklachten zich ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat op het hielbeen en/of in het verdere verloop van de peesplaat richting de tenen.

Vaak wordt peesplaatontsteking 'hielspoor' genoemd. Dit doet denken dat er sprake is van een stukje botaangroei aan het hielbeen dat irritatie geeft. Maar dit klopt niet. In werkelijkheid gaat het meestal om een irritatie of ontsteking van de peesplaat.



Om een irritatie of ontsteking van een echt hielspoor, dus een stukje aangegroeid bot, te herkennen is het maken van een echo nodig. Een echo kan door de podotherapeut gemaakt worden. Wanneer de podotherapeut geen botaangroei kan vaststellen met de echo dan is er geen in medische termen geen sprake van een hielspoor. Uit onderzoek is gebleken dat veel mensen wel een extra stukje botaanwas hebben, maar dat dit slechts zelden de oorzaak van de klachten is.

Ontstaan

Peesplaatirritatie ontstaat vaak als gevolg van meerdere factoren. De belangrijkste factor is verandering in de voetafwikkeling door standsafwijkingen. Daarnaast kunnen het dragen van slecht passende 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

Peesplaatirritatie duurt gemiddeld 6 tot 18 maanden. Een vroege behandeling kan dit verkorten. Het is belangrijk de voet te ondersteunen om overrekking van de pees te vermijden. Een goede, stabiele schoen met eventueel 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. Zo wordt de trekkracht op de aanhechting van de peesplaat minder. Ook kan de podotherapeut u schoenadvies en rekoefeningen geven. Zie hiervoor ook onze folders 'Schoentips, en 'Rekoefeningen'.