



## Hielpijn

*Welke oorzaken van hielpijn zijn er*

*Wat kan er aan uw hielpijn gedaan worden*

*Hoe kunt u pijn in uw hiel verminderen en nieuwe klachten voorkomen*

Kenmerken van hielpijn:

- pijn onder de hiel aan de voor- of bovenzijde;
- pijn bij druk onder de hiel;
- pijn bij belasten (lopen / staan);
- start pijn (na nacht slapen, na tijd gezeten te hebben)

Verschillende soorten hielpijn:

- hielpijn kan veroorzaakt worden door fasciitis plantaris of fasciose plantaris oftewel een hielspoor;
- bij fasciose plantaris is er sprake van een kwaliteitsvermindering van het peesblad onder de voet;
- bij fasciitis plantaris is er sprake van een ontsteking van het peesblad onder de voet;
- bij hielspoor is er sprake van irritatie van het peesblad onder de voet. Op een hogere leeftijd of na een langere periode van klachten kan zich een zogenaamd 'kalkhaakje' onder de hiel vormen (= hielspoor). De meerderheid van oudere mensen heeft een hielspoor, wat lang niet altijd tot klachten hoeft te leiden;
- fasciose plantaris, fasciitis plantaris oftewel hielspoor veroorzaken overeenkomstige klachten rond de hiel;

Oorzaken hielpijn:

Onder de voetzool bevindt zich een peesblad (fascia plantaris) wat loopt van de onderzijde van het hielbeen naar het onderste gedeelte van de tenen.

Een irritatie van dit peesblad kan worden veroorzaakt door:

- overmatige spanning in de kuit of verkrampingen in de kuit;
- verandering van schoeisel of ondergrond;
- lichte standsafwijking van de voeten (holvoet/ platvoet);
- verminderde beweeglijkheid enkel (heffen voet);
- hard op hak terecht komen;
- in korte tijd te veel/ te snel gelopen (overbelasting);
- overgewicht;

Wat kunt u zelf doen om uw hielpijn onder controle te krijgen?

Zoals hierboven al is benoemd kan hielpijn verschillende oorzaken hebben.

Misschien kunt u voor uzelf al inschatten welke oorzaak bij u van toepassing is. Een logisch gevolg van deze inschatting is dat u de belasting dan zodanig probeert aan te passen dat er geen sprake meer is van overbelasting.

U kunt bijvoorbeeld even iets minder lang en minder lang lopen zodat uw lichaam zich kan herstellen. Merkt u geen verbetering door de aanpassing van uw dagelijkse activiteiten, dan kan fysiotherapie een uitkomst bieden. Wij beschikken binnen de praktijk



over een breed scala van specialisaties waaronder sportfysiotherapie, dry needling en medical taping.

#### Praktische adviezen

Om ervoor te zorgen dat u zo min mogelijk belemmerd wordt in de uitvoering van uw alledaagse activiteiten hebben wij hieronder enkele praktische adviezen opgesomd:

- draag goede schoenen (schoenen met een stevige zool, een goed voetbed en wat demping in de hak: bijvoorbeeld hardloopschoenen);
- neem uw looppatroon door met uw fysiotherapeut;
- door middel van rekoefeningen kunt u de spanning van de spieren van het onderbeen laten verminderen;
- door middel van een tennisbal kunt u de voetspieren laten ontspannen (voetzool erop zetten en rollen);
- op het zand op blote voeten lopen

#### Luister naar uw lichaam

Een heel algemeen maar logisch advies is om te luisteren naar uw eigen lichaam. U voelt wanneer uw lichaam een signaal af gaat geven in de vorm van pijn. Dit betekent vaak dat de belastbaarheid van, in dit geval uw hiel en voet, wordt overschreden. Even een stapje terug nemen is vaak voldoende om uw lichaam zelf te laten herstellen.

#### Bewegen

Dagelijkse beweging is van belang voor een gezond lichaam. Dit geldt natuurlijk niet alleen voor de conditie van uw enkels en voeten, maar voor elk lichaamsdeel. Voldoet u aan de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen?

Deze norm stelt dat u tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging heeft. Voor kinderen, jongeren en mensen met overgewicht is het gewenste aantal minuten per dag tenminste 60. Voldoende lichaamsbeweging zorgt voor de noodzakelijke belasting van uw spieren en gewrichten waardoor de belastbaarheid van uw lichaam hoog blijft. Ook is voldoende beweging natuurlijk belangrijk voor de geestelijke ontspanning.

#### Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen?

Uit het onderzoek zal naar voren komen met welke therapie u het beste geholpen bent. U kunt dan denken aan: bijv. fysiotherapie, manuele therapie, Dry Needling, oefentherapie of juist een combinatie van deze specialisaties.

De fysiotherapeut zal de behandeling voornamelijk richten op het geven van informatie over wat hielspoor is en waar het door komt. Daarnaast is een belangrijk onderdeel van de behandeling het verminderen van de pijn, hier kunnen verschillende methoden voor worden ingezet zoals Dry Needling, Medical Taping Concept en oefentherapie. Ook zal uw fysiotherapeut zich richten op adviezen met betrekking tot het oefenen en bewegen van uw enkel en voet. De behandeling zal vaak ook gericht zijn op het normaliseren van de spierspanning, het stabiliseren van de spieren rondom uw enkel en hiel en het optimaliseren van de coördinatie en kracht in deze regio.