

Hielspoor

Hielspoor is een overbelasting van de aanhechting van de peesplaat van de onderzijde van de voet aan de hak als gevolg van het verkorten van de achillespees (de boosdoener).

Onder uw voet loopt een brede pees, de voetzoolpees, die de voorvoet met de hiel verbindt. De plek waar deze pees aan het hielbeen vastzit, kan bij overbelasting pijn gaan doen. We noemen dat hielspoorklachten. Hielspoorpijn is de meest voorkomende pijnklacht aan de hiel. Hielspoor komt vooral voor bij mensen boven de 40 jaar.

Wat zijn de klachten?

Veel gehoorde klachten zijn een felle, scherpe pijn onder uw voet (tegen uw hiel aan) wanneer u erop staat of loopt. In rust stopt de pijn vrijwel direct. De meeste pijn is vaak 's ochtends bij het opstaan en de pijn wordt minder bij inspanning. Na inspanning en belasting nemen de klachten weer toe. Ook bij het sporten aan het begin van een training, bijvoorbeeld bij de warming-up of als u op blote voeten op een harde ondergrond loopt en wanneer u op de zere plek onder uw hiel drukt. In de nacht kan de pijn na zeuren.

Of u hielspoor heeft, wordt veelal vastgesteld door het lichamelijk onderzoek en te kijken naar de gedragen schoenen. Soms wordt een röntgenfoto of een echo gemaakt om een eventuele zwelling van het peesblad te zien en om andere oorzaken van de pijn te kunnen bevestigen.

De oorzaak van de klachten is veelal een tijdelijke of langdurige overbelasting van de voetzoolpees. De aanhechting van de pees aan het hielbeen staat onder spanning en gaat irriteren en ontsteken.

De kans op overbelasting is groter bij de volgende zaken:

- bij overgewicht,
- bij hardlopen op harde ondergrond (in slechte of oude schoenen),
- bij werk waarbij u lang moet staan of veel moet lopen,
- 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 of stand van de voeten (bijvoorbeeld platvoeten) en/of een verkeerd looppatroon.

De klachten ontstaan veelal geleidelijk aan, soms na een harde landing op platte voeten na een sprong.

Hoe wordt hielspoor behandeld?

De behandeling bestaat uit het verminderen van de klachten door het vermijden van activiteiten (en sporten) die de klachten opwekken. Een operatie is niet aan de orde.

- Daarnaast is het belangrijk niet op blote voeten (of kousen) te lopen, maar pantoffels of crock's te dragen als u uit bed stapt;
- Steunzolen met goede demping bij de hak in schoenen met een dempende (niet harde) hak te gaan dragen;
- Plaatselijke massage door het gebied van de voetzool op/over een hard balletje te rollen, zoals een golfbal of vergelijkbaar balletje;
- Rekoefeningen van uw achillespezen te doen, door met de voorvoet op de onderste traprede te gaan staan en de hiel te laten zakken en doe dit meerdere keren per dag gedurende een

- minuut of vijf;
- Een nachtsplak houdt de achillespees en daarmee het peesblad in de nacht op rek en kan verlichting geven bij mensen met langdurige klachten.
 - Koelen kan de pijn tijdelijk verminderen, maar heeft geen invloed op het herstel. Wikkel ijs in een doek en leg het 10 minuten op de pijnlijke plek.
 - Probeer af te vallen als u overgewicht heeft, uw huisarts kan u daarbij adviseren.
 - Taped heeft geen invloed op het herstel.
 - Voor geen enkele behandeling (ook niet met schokgolf-, laser- of ultrasound) is bewezen dat het helpt.

Klachten mogen bij belastingen en activiteiten niet meer aanwezig zijn en na herstart met rustige opbouw mogen ook de ochtendklachten niet toenemen.

Behandeling van teruggekeerde klachten

- Als iemand eenmaal klachten heeft gehad, kan het ook weer terugkomen. Door de oefeningen voor het oprekken van de achillespees en de peesplaat te blijven doen ook al zijn de klachten al over, wordt dat risico verminderd.
- Zorg wel voor beweging maar neem rust als u weer pijn krijgt. Doorgaan bij 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.

Medicijnen

Als u een pijnstiller wilt gebruiken neem dan bij voorkeur paracetamol. Paracetamol is een goede pijnstiller met weinig bijwerkingen.

Helpt paracetamol onvoldoende? Dan kunt u een NSAID (naproxen, ibuprofen of diclofenac) proberen.

Let op: NSAID's zijn goede pijnstillers, maar ze geven regelmatig vervelende bijwerkingen.

Herstelduur

De ergste pijn gaat meestal binnen een tot vier maanden vanzelf weer over. Meer dan 80 procent van de mensen met hielspoorklachten is binnen een jaar genezen.

Heeft u nog vragen?

Wanneer u na het lezen van de folder nog vragen heeft, stelt u deze dan gerust aan uw behandelend arts of neemt u dan contact op met de polikliniek orthopedie

Polikliniek orthopedie: 0413 - 40 19 71

Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.

Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar [PatiëntService, psb@bernhoven.nl](mailto:PatiëntService_psb@bernhoven.nl).

Bernhoven

Nistelrodeseweg 10
5406 PT UDEN

Postbus 707
5400 AS UDEN

T: 0413 - 40 40 40

E: communicatie@bernhoven.nl

I: www.bernhoven.nl

Ga naar

www.zorgkaartnederland.nl

Code: Datum gewijzigd: donderdag 28 mei 2020