

In onze podopraktijk zien wij dagelijks diverse voet-, knie-, heup- en rugproblemen.

Pijn onder de hiel/voet komt vaak voor

Wat is het?

Onder de voet loopt een sterke peesplaat, de fascia plantaris, van het hielbeen naar de voorvoet. De peesplaat ondersteunt de voet en vangt de schokken van het lopen op. Soms komt er een te grote spanning op de peesplaat, en dan kunnen er scheurtjes of beschadigingen ontstaan. Dan krijg je een irritatie of ontsteking die vaak een 'hielspoor' (een botpuntje onder de hiel) wordt genoemd. In werkelijkheid is het niet het hielspoor dat de klachten geeft, maar de ontstoken of geïrriteerde peesplaat - fasciitis plantaris.



Oorzaken van een hielspoor

Meestal ontstaat de klacht aan de peesplaat door overbelasting. Andere oorzaken zijn:

- Overgewicht
- Slechte schoenen
- een verkorte achillespees of verkorte kuitspieren
- mensen die een lopend of staand beroep uitoefenen
- mensen die starten met hardlopen
- een afwijkende voetvorm

Wat zijn de symptomen?

- pijn aan de onderzijde van de hiel
- pijn bij de eerste paar stappen uit bed in de ochtend
- startpijn na een tijd stil te hebben gezeten (bijvoorbeeld na een autorit)
- meer pijn na een lichamelijke activiteit.

Wat kun je er aan doen?

Het gemakkelijkste is te beginnen met zooltjes die in uw gewone schoenen passen om rust te geven op uw overbelaste peesplaat. Uw podotherapeut zal u verder nog meer hulp en adviezen geven.

Heeft u deze klacht(en) en wilt u hiervoor naar ons toekomen dan kunt u een afspraak maken via 0165-542180.

U kunt kiezen uit 3 locaties in Roosendaal of 1 locatie in Bergen op Zoom. Voor meer informatie kijk op onze website www.podotherapieeenstapvooruit.nl.

Vergoeding is mogelijk vanuit uw aanvullende ziektekostenverzekering.