

FYSIOTHERAPIE DE HORST



Hielpijn

Verzekering

Er is geen verwijzing nodig voor het eerste consult. Deze wordt door uw zorgverzekeraar vergoed als u aanvullend verzekerd bent.

Afspraken

026 - 3620636

info@fysioterhorst.nl

www.fysioterhorst.nl

Multidisciplinair spreekuur

Praktijk Zuid

Scheldestraat 2

6882 NE Velp



Wat is hielpijn?

Hielpijn is de meest voorkomende voetaandoening in Nederland. Het is een verzameling van alle klachten die aan het hielbeen kunnen voorkomen. Pijn aan de hiel kan zich voordoen op verschillende plaatsen aan het hielbeen.

Het hielbeen staat in contact met het sprongbeen, die samen met het scheen- en kuitbeen het enkelgewricht vormen. Hierdoor zorgen klachten van de hiel ook vaak voor problemen in de complete bewegingsketen.

Hielpijn kan ontstaan door:

- peesplaatirritatie onder de voet
- vetkamerschade
- beklemde zenuw
- hielspoor
- achillespeesirritatie



Wat is een oorzaak voor hielpijn?

- trauma, waardoor er een acute overbelasting op het weefsel van de hiel ontstaat, zoals bij de aanhechting van de achillespees of de peesplaat onder de voet
- door langdurig de voet/hiel te belasten kunnen peesaanhechtingen, botvlies en bij kinderen de groeischijven geïrriteerd raken
- bij snelle gewichtstoename, hierdoor ontstaat meer druk op het lichaam en de voet; hierdoor moeten de spieren en pezen van de voet harder werken
- door ineens intensief te gaan sporten, meer staand/lopend te werken ontstaat er een toename van belasting op de voet, waardoor ook hielpijnklachten kunnen ontstaan

Symptomen en klachten

Hielpijn kunt u herkennen aan:

- pijn rond de onderzijde of achterzijde van de hiel tot in de holte van de voet
- pijn is meestal het hevigst in de ochtend of na rust
- pijn kan verdwijnen gedurende de dag, maar bij langer belasten kan deze weer toenemen
- pijn bij lang stilstaan
- de voet voelt over het algemeen stijver
- de hiel kan rood en gezwollen zijn

Risicogroepen

In principe kan iedereen klachten van hielpijn krijgen, maar er zijn een aantal groepen met meer risico:

- kinderen, veelal ontstaan er problemen rondom de groeischijven aan het hielbeen; deze klachten zijn vaak leeftijd- en sportgerelateerd
- sporters, de voeten worden zwaarder belast
- obesitas, mensen met overgewicht hebben een zwaardere belasting op de voet
- mensen met een staand beroep
- ouderen, door het ouder worden neemt het onderhuidse vet af

FYSIOTHERAPIE
TER HORST



Uw multidisciplinaire behandeling

Door een integrale samenwerking van de (manueel) fysiotherapeut, podotherapeut, echoscopist en indien nodig de orthopedisch chirurg is het mogelijk om de oorzaak van uw hielpijn sneller te achterhalen. Ook zorgt het gezamenlijk behandelplan voor een effectief herstel. We bieden u de volgende behandelopties:

- belastbaarheidsadviezen
- schoenadviezen
- podotherapeutische zolen
- afvallen bij overgewicht
- rekkingsoefeningen
- dryneedling
- shockwave
- taping