

FYSIOTHERAPIE TER HORST

MOUCHART
Praktijk voor Podotherapie



Hielpijnspreekuur

Waarom een gezamenlijk spreekuur?

Door samenwerking door de (manueel) fysiotherapeut, podotherapeut, echoscopist en indien nodig de orthopedisch chirurg is het mogelijk om de oorzaak van de hielpijn sneller te achterhalen. Daarnaast zorgt het gezamenlijke behandelplan voor een sneller herstel.

Afspraken

026 - 3620636

info@fysioterhorst.nl

www.fysioterhorst.nl

Praktijk Zuid

Scheldestraat 2

6882 NE Velp

Gezondheidscentrum Velp

Rozendaalselaan 34-5

6881 LD Velp

Gezondheidscentrum Rheden

026 - 2001500

Haverweg 55c

6991 BR Rheden

Wat is hielpijn?

Hielpijn is de meest voorkomende voetaandoening in Nederland. Het betreft een verzamelnaam voor alle klachten die aan het hielbeen kunnen bestaan. Pijn aan de hiel kan zich voordoen op verschillende plaatsen aan het hielbeen. Oorzaken voor hielpijn zijn bijvoorbeeld:

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

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



Wat zijn de symptomen?

Mensen met hielpijn hebben vaak:

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

Wat is de oorzaak voor hielpijn?

- Trauma, door een trauma kan er een acute overbelasting op het weefsel van de hiel ontstaan. Denk hierbij aan bijvoorbeeld de aanhechting van de achillespees of de peesplaat onder de voet.
- Overbelasting, door langdurige de voet/hiel te belasten kunnen peesaanhechtingen, maar ook het botvlies en bij kinderen de groeischijven geïrriteerd raken.
- Snelle gewichtstoename, hierdoor ontstaat meer druk op het lichaam en de voet, waardoor de spieren en pezen van de voet harder moeten werken.
- Belasting toename, 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.

Risicogroepen

In principe kan iedereen klachten van hielpijn krijgen. Echter zijn er een aantal groepen met meer risico. Dit zijn:

- Kinderen, veelal ontstaan er problemen rondom de groeischijven aan het hielbeen. Deze klachten zijn vaak leeftijds- en sport gerelateerd.
- Sporters, de voeten worden zwaarder belast dan bij niet sporters, waardoor ook de kans op blessures toeneemt.
- Obesitas, mensen met overgewicht hebben een zwaardere belasting op de voet waardoor ook hielpijn eerder kan ontstaan.
- Mensen met een staand beroep, door langdurig hoge belasting van de voet en de hiel kan hielpijn sneller ontstaan.
- Ouderen, door het ouder worden neemt het onderhuidse vet af waardoor meer druk onder de hiel kan ontstaan.

Behandeling bij hielpijn

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