Hielspoor

Hielspoor en fasciïtis plantaris (peesbladontsteking) worden vaak door elkaar gebruikt. Het zijn echter verschillende aandoeningen.

Onder de voet loopt een peesblad van de hak naar de voorvoet. Deze wordt de fascia plantaris genoemd en zorgt er voor dat de voet niet inzakt. Een hielspoor is een uitstekend botaangroei van het hielbeen. Deze botaangroei is het gevolg van een langdurige irritatie van het peesblad, waardoor er ter plaatse van de aanhechting van het peesblad op het hielbeen botaangroei ontstaat.

Meer over hielspoor

Wanneer het peesblad geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt het fasciïtis plantaris (peesblad ontsteking) genoemd. Door een afwijkende voetvorm holvoet of platvoet), te intensieve belasting (bijvoorbeeld door sporten en overgewicht), verkeerd schoeisel en langdurig staan ontstaat overbelasting en dit kan leiden tot scheurtjes in het peesblad. Dit geeft lichte ontstekingsreacties die kunnen aanblijven en pijnklachten onder de voet kunnen veroorzaken.

Een hielspoor wordt vaak in combinatie met een fasciitis plantaris gezien, maar kan ook pijnloos zijn.



Symptomen

De symptomen van hielspoor en fasciïtis plantaris zijn pijn onder de hiel van de voet. De pijn uit zich met name in de ochtend bij het opstarten en in de loop van de dag door het langer belasten. Ook na extra inspanning neemt de pijn vaak toe.

Onderzoeken

Bij lichamelijk onderzoek is er sprake van drukpijn onder de hiel. Ook het rekken van de peesplaat is pijnlijk. Verder kijkt de orthopedisch chirurg naar de vorm en stand van uw voeten, uw looppatroon en eventueel naar de schoenen die u draagt. Aanvullend worden er röntgenfotos van uw voet gemaakt om te kijken of er sprake is van een hielspoor en om te beoordelen of er eventueel andere afwijkingen aan de botten en/of gewrichten van de voet zijn.

Behandelingen

Hielspoor is vaak hardnekkig en vaak moeilijk te behandelen. Tot de behandelopties behoren het ontlasten van de voet, steunzolen, rek- en strekoefeningen, pijnstillers/ontstekingsremmers (zoals bijvoorbeeld ibuprofen), schoenaanpassingen, nachtspalken, infiltraties met medicatie (prikken), eventueel in combinatie met gips.

Een operatieve behandeling is niet mogelijk.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

Contact Orthopedie **T 088 320 23 00**