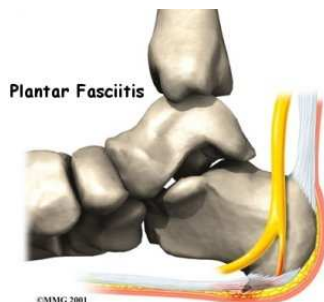


Fasciitis Plantaris



Wat is fasciitis plantaris?

De meest voorkomende diagnose bij hielpijn pijn is fasciitis plantaris. Fasciitis plantaris is een overbelastingsblessure ter hoogte van de aanhechting van de fascia plantaris (peesplaat van de voet) aan de binnenzijde van de hiel.

De functie van deze fascia plantaris is het dempen van de schokbelasting bij het landen van de voet en het verzorgen van de stabiliteit van het dwars- en lengtegewelf van de voet. Deze blessure komt dan ook vaak voor bij sporters die veel moeten sprinten en springen zoals: tennissers, sprinters en basketballers.

Bij de fasciitis plantaris zijn er vaak afwijkingen te vinden aan het bindweefsel als gevolg van vele kleine trauma. Als er bij een röntgenfoto verkalking te zien is spreekt men van een hielspoor.

Klachten bij fasciitis plantaris

De kenmerkende klachten van fasciitis plantaris zijn:

- Scherpe lokale pijn en/ of zwelling aan de binnenkant van de hiel
- Pijn tijdens belasting
- Startpijn en ochtendstijfheid

Oorzaken van fasciitis plantaris

Er zijn inwendige en uitwendige oorzaken te benoemen voor het ontstaan van de fasciitis plantaris.

Inwendige oorzaken zijn onder andere:

- Platvoeten
- Verminderde pronatie (binnenwaartse draaiing) bij de landing bij loop- en sprongactiviteiten
- Verminderde mobiliteit van de enkel (bovenste en/of onderste spronggewricht)
- Overpronatie (overmatige binnenwaartse draaiing)
- Verkorting van de kuitspieren
- Spierzwakte van de voetbuigers
- Overgewicht

Uitwendige oorzaken zijn onder andere:

- Snelle toename van trainingsduur en of trainingsintensiteit
- Trainen op verharde ongelijke ondergrond
- Staand beroep
- Schoeisel (slecht, verouderd en versleten schoeisel geven te weinig stabiliteit en zorgt voor een slechte afwikkeling van de voet)

Behandeling van fasciitis plantaris

Afhankelijk van de actualiteit en de oorzaak van het ontstaan van fasciitis plantaris kunnen er verschillende behandelingen plaatsvinden zoals:

- Koude therapie
- Massage / diepe dwarse fricties
- Verbetering spierfunctie (uithoudingsvermogen / kracht / coördinatie)
- Verbetering sporttechnieken (bijv. looptechniek)
- Rekken en stretchen (m.n. kuitmusculatuur / hamstrings)
- Voetorthesen
- Visco elastische inlegzooltjes
- Taped
- Nachtsplak
- Injecties
- Aanpassing van schoeisel
- Aanpassen trainingsmethoden en intensiteit



Binnen 11 maanden is 90 % van de patiënten van een fasciitis plantaris genezen.

CURA[®]
FYSIOTHERAPIE

PC_T
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl