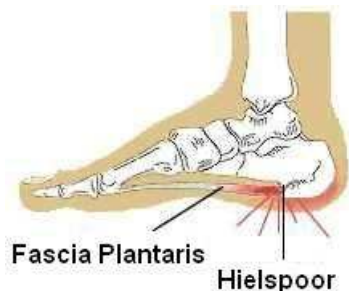


Hielspoor



Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar de peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en 'ontstoken' raakt, wordt de blessure 'fasciïtis plantaris' oftewel hielspoor genoemd. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. Als er geen tegenmaatregelen worden genomen, zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van het lopen. Deze klachten zullen in het begin nog tijdens de warming-up verdwijnen, maar zullen na afloop van het lopen zeker terugkeren. Als er toch doorgetraind wordt, zullen de pijnklachten geleidelijk aan erger worden. Pijn zal dan niet meer verdwijnen na de warming-up en uiteindelijk zo erg worden dat lopen niet meer mogelijk is.

Oorzaken van deze blessure

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelasting-blessure, wat hielspoor is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel van kleine beschadigingen langzaam gaat. Deze beschadigingen ontstaan door overbelasting, wat vooral in de hand wordt gewerkt door:

- niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up
- verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden.
- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen.
- lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton
- dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast
- standafwijkingen van de voeten
- een beenlengteverschil
- overgewicht
- niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze blessure?

Om deze blessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande preventietips na te leven bij het sporten.

Warming-up: Begin altijd met een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in voor een sportactiviteit en voer dan rekoefeningen uit. Vooral het rekken van de kuitspieren is bij deze blessure belangrijk.

Goede trainingsopbouw: Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op.

Spierversterkende oefeningen: Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en diepe kuitspieren.

Ondergrond: Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

Sportschoenen: Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand.

Cooling-down: Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van rekoefeningen.

Lichaamsgewicht: Zorg voor een juist lichaamsgewicht.



Wat kun je doen als deze peesblessure (toch) is ontstaan?

Pas de training aan: Vaak kan het tijdig aanpassen of verminderen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen.

Koelen: Als de blessure in een beginstadium verkeert: koel de pijnlijke plek dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Doe dit door de hiel op een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te plaatsen. Leg wel een theedoek tussen de hiel en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevroering.

Massage: Massage van de kuit en voetspieren. Je kunt de voetspieren masseren, door met de voet over een fles of een golfballetje heen te rollen.

Vraag medisch advies: Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts.

Wees alert op het begin van deze blessure.

Een zeurende pijn tijdens of (de ochtend) na sportbeoefening is niet normaal!

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCCT
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