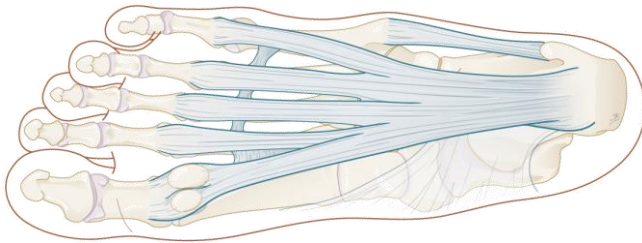


Hielspoor (achtervoet)

Beschrijving:

Wat is fasciitis plantaris? (peesplaatontsteking)

De officiële naam voor een hielspoor is *fasciitis plantaris*. De sterke peesplaat die onder de voet loopt (fascia plantaris), van het hielbeen naar de voorvoet, ondersteunt de voet en vangt de schokken van het lopen op. Wanneer er een te grote spanning op de peesplaat komt, kunnen er beschadigingen of scheurtjes ontstaan.



Ontstoken peesplaat of een hielspoor?

Een botvormig uitsteeksel aan het hielbeen wordt ook wel een hielspoor genoemd. Veel mensen hebben een hielspoor, echter ervaart niet iedereen die dit heeft daadwerkelijk hielpijn. Het is namelijk niet het hielspoor dat de klachten geeft, maar een ontstoken of geïrriteerde peesplaat.



Oorzaken hielspoor

Vaak ontstaat een ontsteking van de peesplaat door overbelasting. Oorzaken voor een ontstoken peesplaat kunnen daarom zijn: overgewicht, een stand of lopend beroep, een verkorte achillespees of verkorte kuitspieren. Daarnaast komt het ook vaker voor bij mensen die beginnen met hardlopen of een andere activiteit waarbij de voet veel belast wordt.

Klachten hielspoor

De meest voorkomende klachten bij een hielspoor zijn:

- Pijn aan de onderzijde van de hiel;
- Pijn bij de eerste paar stappen uit bed in de ochtend;
- Startpijn na een tijd stil te hebben gezeten;
- Meer pijn na een lichamelijke activiteit.

De klachten door een hielspoor kunnen verschillend zijn omdat de ontsteking op verschillende plekken in de peesplaat kan zitten: net voor de aanhechting, bij de aanhechting aan het hielbeen of in het midden van de peesplaat.

Diagnose hielspoor

De diagnose van een hielspoor wordt gesteld op basis van uw verhaal, lichamelijk onderzoek en een echo-onderzoek. Een hielspoor kan klachten geven aan de voetzoolzijde van de hiel, de achterzijde van de hiel of zelfs uitstralend naar de gehele voetzool of het onderbeen.

Behandelingen hielspoor

Een behandeling start meestal met rekoefeningen van de kuitspieren in combinatie met [steunzolen](#) en eventueel pijnstillers. Daarnaast zijn er ook nog andere mogelijkheden, namelijk:

- Rust
- Nachtsplank
- [Schoenadvies](#)
- [Schoenaanpassing](#)
- [Shockwave therapie](#)
- Injectie met bloedplaatjes
- Corticosteroideninjectie