

Slijmbeursontsteking bij de hiel (achtervoet)

Beschrijving:

Wat is een slijmbeursontsteking bij de hiel?

Een slijmbeurs is een soort met vocht gevuld kussentje tussen pezen en spieren en bot. De slijmbeurs zorgt dat het gewricht soepel kan bewegen zonder dat de pees over het bot of de huid schuurt. Slijmbeurzen zitten op veel plekken in het lichaam. Zo'n slijmbeurs kan gaan ontsteken.

Bij de hiel bevinden zich twee slijmbeurzen. Een diepe slijmbeurs tussen het hielbeen en de achillespees, en een oppervlakkige slijmbeurs tussen de huid en de achillespees.



Diepe slijmbeursontsteking



Oppervlakkige slijmbeursontsteking

Oorzaken van slijmbeursontsteking bij de hiel

De oppervlakkige slijmbeurs tussen de huid en de achillespees kan geïrriteerd en ontstoken raken door wrijving van de hiel tegen de schoen. De diepere slijmbeurs tussen de achillespees en het hielbeen kan gaan ontsteken wanneer de slijmbeurs steeds klem komt te zitten tussen het hielbeen en de achillespees. Klachten ontstaan meestal bij mensen tussen de 40 en de 60 jaar, het vaakst bij mensen die aan sporten doen waarbij veel gesprongen en gerend wordt.

Klachten van slijmbeursontsteking bij de hiel

Bij een oppervlakkige slijmbeursontsteking tussen het hielbeen en de huid ontstaat een zachte bult op de hiel. Deze is rood en pijnlijk. Een diepe slijmbeursontsteking, tussen de achillespees en het hielbeen, geeft vooral pijn na een dag hard werken of sporten, of wanneer u gaat lopen nadat u een tijd hebt gezeten. Bij een slijmbeursontsteking is het pijnlijk om schoenen met een harde hiel te dragen.

Diagnose van slijmbeursontsteking bij de hiel

Uw specialist kan vaak voelen of er een slijmbeursontsteking zit. Eventueel kan hij een echo maken.

Behandelmogelijkheden van slijmbeursontsteking bij de hiel

Er wordt altijd eerst geprobeerd de klachten te verhelpen met een niet-operatieve behandeling. Er zijn verschillende behandelmogelijkheden. Welke behandeling is afhankelijk van het type, de ernst en de mate van slijmbeursontsteking.