

## Hielspoor, peesplaatontsteking, fasciitis plantaris



### **Wat is hielspoor ?**

De benige uitwas (doornvormige verkalking) onder het hielbeen ter hoogte van de aanhechting van het peesblad is een zgn. hielspoor (spina calcaneï). Door onderzoek mag worden aangenomen dat bij ongeveer 75% van de volwassen bevolking een dergelijke benige uitwas wordt aangetroffen. Dit hoeft echter niet noodzakelijkerwijs te leiden tot het ontstaan van pijn. Hevige, aanhoudende pijn onder de hiel wordt veelal aangeduid met het begrip 'hielspoor'. Deze benaming wordt beter begrepen dan de werkelijke naam: 'Fásciïtis Plantaris'. De pijn wordt veroorzaakt door een niet-bacteriële ontsteking aan het peesblad. Veelal is dit het gevolg van overbelasting. De kenmerkende klacht bij een hielspoor is een nauwkeurig aan te duiden, felle pijn onder de hiel.



Hielspoor is een verkalking onder de hiel, bij de aanhechting van de peesplaat die naar de voorvoet loopt. Deze verkalking is waarneembaar op röntgen foto's. Doordat röntgenfoto vanaf de zijkant genomen worden lijkt het een scherpe punt, maar in werkelijkheid is deze platter, aangezien de peesplaat over een wat breder oppervlak aan de hiel hecht.

Deze hielspoor verkalking hoeft lang niet altijd hiel pijn of voet pijn te veroorzaken. Ongeveer 30% van de bevolking heeft een dergelijke verkalking, maar lang niet iedereen heeft last van pijn in de hiel.

Ook is het mogelijk dat mensen wel klachten als voet pijn ondervinden, maar helemaal geen verkalking hebben. Dan is er sprake van peesplaatontsteking, of fasciitis plantaris. Dit is puur een ontsteking, op dezelfde plek waar ook het hielspoor meestal ontstaat. Eigenlijk is het meestal de peesplaatontsteking die de pijn klachten veroorzaakt, al dan niet met een waarneembaar hielspoor.

Kortom: de meeste patiënten van hielpijn hebben dus last van **peesplaatontsteking**, waarbij ze dan vaak, maar niet noodzakelijkerwijs, ook hielspoor vorming hebben.

Aangezien hielspoor en peesplaatontsteking dezelfde klachten veroorzaken, op dezelfde plaats, zal verder op de site over hielspoor gesproken worden, dat is ook meestal de meest gangbare term, al is peesplaatontsteking of fasciitis plantaris technisch gesproken meer correct.

### **Hoe ontstaat hielspoor?**

Het ontstaan van hielspoor is moeilijk te duiden. Twintig jaar geleden was deze aandoening nauwelijks bekend. Aangenomen wordt dat steeds comfortabeler schoeisel, gecombineerd met de gestegen populariteit van sporten (trimmen, tennis, enz.) voor genoeg en conditie, heeft geleid tot een toename van overbelastingsletsels zoals hielspoor. Soms openbaart hielspoor zich korte tijd nadat met sporten is begonnen, dit hoeft echter niet altijd het geval te zijn. Ook een staand beroep, soms in combinatie met 'een pondje meer', kan tot de aandoening hielspoor leiden. In principe is hielspoor een overbelastings- of stress blessure, net zoals bv een tennis elleboog. De overbelasting vindt plaats door teveel spanning of druk op de peesplaat, waardoor er op de peesplaat aanhechting aan de hiel te hard wordt getrokken of gedrukt. Dit kan door daadwerkelijke overbelasting, zoals hardlopen of springen, maar ook door onevenwichtige belasting door bv verkeerde schoenen. De

aanhechting aan de peesplaat aan de hiel is niet een punt, maar meer een brede plaat. Als de peesplaat een beetje verbogen wordt, wordt bv de ene kant van de pees veel harder belast dan de andere, waardoor plaatselijk enorme overbelasting ontstaat (vergelijk het maar met een hangbrug die aan de ene kant links en de andere kant rechts overhelt). Zaken die verder kunnen meespelen bij het ontstaan van hielspoor:

- **Overbelasting** door sporten
- **Bergwandelen** (bergop wandelen rekt de peesplaat sterk op)
- Slechte schoenen
- Geen demping in de schoenen
- Overgewicht
- Korte kuitspier
- Veel en lang staan
- Platvoeten/holle voeten
- **Hiel kussen atrofie** (weinig dempend vetweefsel onder de hiel, vooral bij ouderen)
- **Stijve voetzool** (de schoen moet goed kunnen afwikkelen)



Patiënten met hielsporen/ peesplaatontsteking / plantaire fasciitis zullen vaak pijn onder het hielbeen of voet pijn voelen, vooral aan de voorkant van de hiel. Ze ondervinden vaak de volgende symptomen:

- **Pijn onder de hiel.** Vooral 's ochtends of na langere tijd stil zitten is hiel pijn of voet pijn een van de meest genoemde symptomen. Dit kan vaak beter worden door wat te gaan lopen en op te warmen. De zenuwen en bloedvaten raken ook meer in een rust toestand bij stilstand, en raken dan direct gestressed als er weer op gestaan wordt. Na een stukje lopen adapteren de zenuwen weer en wordt de hielpijn weer wat minder. Bij zware vormen kan hielspoor kan echter ook dit niet te lang worden volgehouden.
- **Pijn onder de voet na stilzitten.**
- **Pijn bij lopen,** vooral bij net opstarten. Na een beetje opwarmen neemt de voetpijn vaak wel iets af.
- **Problemen om lang stil te staan.** Vooral bij mensen die een staand beroep uitoefenen is

dit lastig te vermijden, en kan dit zeer pijnlijke voeten veroorzaken. Niet voor niets is een van de engelstalige vertalingen van hielspoor "Policeman's heel"...

- **Stijf of gespannen** aanvoelen van de peesplaat onder de voet. De peesplaat voelt soms duidelijk strak en gespannen aan, ook weer een stress reactie.
- **Hielpijn bij autorijden** is ook een typisch hielspoor symptoom, door de onnatuurlijke houding van de voet (cruise control helpt!).
- Vaak is de hiel pijn **niet heel strak te lokaliseren**, de hele onderkant van de hiel voelt dan wat beurs. Ook kan de voetpijn de ene dag minder of meer zijn dan de andere. De pijn straalt uit over de hele hiel.

Probeer zo vroeg mogelijk op deze symptomen te letten en er naar te handelen. Hoe langer je met hielspoor blijft rondlopen hoe moeilijker het zal worden om er weer vanaf te komen!

Het aantal mogelijke behandel methodes van hielsporen / peesplaatontsteking is legio, het is dan ook moeilijk hierin wegwijs te worden. Deze hele site is in principe aan de verschillende hielspoor behandelingen gewijd, maar dit hoofdstuk biedt een globaal overzicht om eventuele samenhang en logica in de hielspoor behandeling aan te brengen.

Gelukkig kan er, zeker in het beginstadium van hiel spoor vrij makkelijk zelf een en ander gedaan worden. Ga hoe dan ook naar een arts bij vermoeden van hielspoor, maar daarnaast kunnen de volgende zaken vrij makkelijk zelf gedaan worden:

Kijk om te beginnen kritisch naar je **schoenen**, en vervang ze desnoods door goede schoenen, en gebruik eventueel goede **inlegzolen/steunzolen of inleg hakjes**. Let daarnaast op je **houding**, en indien je vermoed dat je **overgewicht** hebt, probeer te lijnen. Voor de bestrijding van de hielpijn zelf kun je **pijnstillers** slikken, al lost dat uiteindelijk natuurlijk niets op.

Blijf je toch last van pijn in de hiel houden, voer dan een paar keer per dag **rekoefeningen** uit, en doe wat aan **kracht training**. Eventueel slaap je met een **Strassburg sok of nachtspalk** en **koel je de pijnlijke hiel met ijs**. Heb je na een tijdje nog steeds pijn onder het hielbeen of voet pijn, dan moet je echt naar een goede huisarts, fysiotherapeut of podotherapeut.

Bij de podotherapeut zal begonnen worden met op maat **steunzolen** te maken, afhankelijk van hoe de houding van je voeten is. Bij de fysiotherapeut begint **shockwave** steeds meer de standaard behandeling van hielspoor te worden, hier worden vaak vrij snel goede resultaten mee geboekt. Daarnaast zal deze vaak krachttrainingen adviseren, en soms **frictioneren**.

Nog steeds geen resultaat met je hielspoor? Dan zijn er nog een paar alternatieve hielspoor behandelingen die soms aangeraden worden: **injecties met corticosteroïden worden nog vaak toegepast, zij het met wisselende resultaten**, ook **intapen** is mogelijk. Soms wordt

zelfs **geopereerd**, maar dit wordt door mogelijke complicaties steeds minder gedaan.

© 2011, M.E. Leijne Uitgegeven in eigen beheer. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder onder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.