

Hielklachten

Hielklachten

(Insertie) Tendinopathie achillespees:

Bij u is tendinopathie van de achillespees vastgesteld. Achilles tendinopathie is een aandoening waarbij er sprake is van pijn bij de aanhechting van de achillespees.

De achillespees loopt van het hielbeen (achterzijde van de hak) over in de kuitspieren richting de knieholte. De achillespees is geen spier maar een dikke stevige pees. Bij het afzetten van je voet gebruik je de kuitspieren en de achillespees, zoals bij traplopen, fietsen, springen, hardlopen of op de tenen staan. Er komt dan veel kracht te staan op de achillespees. De meeste klachten aan de achillespees zitten in het onderste deel en middelste deel van de pees. De klachten zijn vaak zeer pijnlijk en hinderlijk in het dagelijks leven.

Fasciitis plantaris

Bij u is hielpijn (ook wel fasciitis plantaris) geconstateerd.

De pijn onder uw hiel wordt fasciitis plantaris genoemd. Fasciitis plantaris verwijst naar de fascia plantaris: een soort peesplaat, bestaand uit een vezelrijke structuur. De fascia plantaris loopt van het hielbeen onder de voet naar het begin van de onderkant van de tenen.

Hielpijn wordt ook wel hielspoor genoemd. Dit verwijst naar het 'doortje' aan de onderkant van het hielbeen (zie afbeelding). Ook mensen zonder een zichtbaar 'hielspoor' op de röntgenfoto kunnen last hebben van fasciitis plantaris. Het is dus niet zo dat het 'doortje' aan de onderkant van het hielbeen altijd de pijn veroorzaakt. Daarom wordt de voorkeur gegeven aan de naam fasciitis plantaris.



3

Klachten

Fasciitis plantaris kenmerkt zich door pijn bij de eerste stappen. De pijn neemt af na wat meer lopen maar verergert weer na langer lopen. De ergste pijn bevindt zich aan de onderzijde van de hiel, met soms uitstralende pijn richting de binnenkant van de enkel. De pijn kan zich in de loop van de tijd ook verplaatsen onder het hielbeen.

Oorzaken

De oorzaak van de pijnklachten is overbelasting ('overuse syndrome') waardoor hele kleine scheurtjes in de vezels van de fascia plantaris ontstaan. Deze overbelasting kan veroorzaakt worden door overgewicht of actief sporten.

Ook plotselinge inspanning (zoals het hard in de grond trappen van een spade) is soms oorzaak van hielpijn. Meestal is er echter geen directe aanleiding voor het ontstaan van de klachten. De klachten ontstaan dan heel geleidelijk en blijven hardnekkig voortduren.

Bij veel mensen met fasciitis plantaris is sprake van verkorte kuitspieren.

De behandeling

Steunzolen en het rekken van de kuitspier

Bij mensen die overdag veel staan- en lopen wordt soms gekozen voor het gebruik van steunzolen. De steunzolen ontlasten de onderzijde van de hiel.

De rekoefeningen van de kuitspier wordt aan iedereen geadviseerd met als doel de gezamenlijke vezels van de kuitspier en achillespees, die doorlopen in de peesplaat onder de voet, te herstellen. Het rekken van de kuitspier geeft een verlichtend gevoel en de pijn zal na enkele maanden rekken echt verminderen. De oefeningen vindt u verderop in deze folder.

4

Gebruik van een nachtspalk

Ook het gebruik van een nachtspalk - zeker in combinatie met het rekken van de kuitspier - heeft een goed effect. Een nachtspalk houdt de voet negentig graden ten opzichte van het onderbeen zodat de vezels van de peesplaat opgerekt blijven gedurende de nacht. De gipsverbandmeesters leggen de nachtspalk aan. De nachtspalk moet u minimaal drie maanden 's nachts dragen. Als u de spalk combineert met onderstaande oefeningen om de kuitspier en achillespees te rekken is de kans groot dat in de loop van deze maanden de pijnklachten onder de hiel verminderen.

Richtlijnen nachtspalk

U mag niet lopen met de spalk. De spalk is gemakkelijk aan en uit te doen door het klittenband. U kunt een eigen kousje in de spalk dragen. Als u de spalk niet meteen de hele nacht kunt verdragen, kunt u het gebruik van de spalk geleidelijk aan opbouwen.



Oefeningen

Hieronder vindt u de oefeningen voor het rekken van de kuitspier. Voor een goed resultaat raden wij u aan deze oefeningen twee tot drie keer per dag uit te voeren.

Oefening 1

Uitgangshouding:

Ga op de grond zitten. Leg de benen op de grond. Sla een handdoek om de voorvoet en de tenen.

Uitvoering:

Trek de voet naar u toe tot u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast met de handdoek. Hierbij voelt u rek op de onderkant van de voet. Houd dit tien tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening vijf keer.



Oefening 2

Uitgangshouding:

Ga op de grond zitten. Plaats een kussen in de knieholte. Doordat de knie wat gebogen is, zult u merken dat u de voet verder naar u toe kunt bewegen. Sla een handdoek om de voorvoet en tenen.

Uitvoering:

Trek de voet naar u toe tot u spanning voelt in de kuit. Houd deze stand goed vast met de handdoek. Hierbij voelt u rek op de onderkant van de voet. Houd dit tien tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening vijf keer.



Oefening 3

Uitgangshouding:

Ga voor een muur staan en zet met een been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

Uitvoering:

Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren en houd de hiel aan de grond. Duw dan de hiel naar achter en in de grond. Houd 15 tellen vast, ontspan en kom vanuit deze stand op de tenen omhoog en zet de armen hoger tegen de muur. Houd tien tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening vijf keer.



Oefening 4

Uitgangshouding:

Ga voor een muur staan en zet met één been een stap naar voren.

Buig het achterste been. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur.

Uitvoering:

Het lichaamsgewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren en houd de hiel aan de grond. Duw dan de hiel in de grond. Houd tien tellen vast en ontspan. Herhaal de oefening vijf keer.



Oefening 5

Uitgangshouding:

Ga met de voeten op de onderste traprede staan en laat de hiel over de rand hangen.

Uitvoering:

Verplaats het lichaamsgewicht iets naar voren zodat de hielen naar beneden worden geduwd en zak langzaam door. Voel daarbij de rek in de kuitspieren gedurende drie seconden. Stap van de traprede af door het goede been op de grond te plaatsen. Stap met beide benen weer op de eerste trede en herhaal de oefening. Herhaal dit tien keer. Na één minuut pauze herhaalt u dit nog twee keer. U voert de oefening dus dertig keer uit.



Oefening 6

Uitgangshouding:

Ga op een stoel zitten. Zet de voet plat op de grond.

Uitvoering:

Schuif de voet zo ver mogelijk plat over de grond naar achteren.

Houd 15 tellen vast en ga weer terug. Let erop dat de hiel op de grond blijft. Herhaal de oefening vijf keer.



Vragen?

Voor vragen over de behandeling kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie (0512-588 805)

Voor vragen over de nachtsplak kunt u contact opnemen met de gipsverbandmeester (0512-58 8208)