

Hielspoor (Fasciitis Plantaris)

Klachten bij hielspoor

Heb je hevige pijscheuten in je hiel bij het lopen? Een stekend gevoel onder je voet? Zijn je eerste stappen bij het opstaan stijf en pijnlijk? Mogelijk is er sprake van een irritatie of beginnende ontsteking van het peesblad van de voetzool, meestal onder de hiel. Dit wordt hielspoor genoemd.

Hielspoor en hielpijn oorzaak

Overbelasting is de belangrijkste oorzaak van hielspoor. Onder de voet loopt het peesblad dat het hielbeen verbindt met de bal van de voorvoet. Het peesblad houdt de voetboog op spanning. Urenlang staan op verkeerd schoeisel verhoogt de spanning. Wanneer de druk door bijvoorbeeld overgewicht of doorzakken van de voet te groot wordt, komen er scheurtjes bij de aanhechting aan het bot. Als reactie daarop zet het lichaam een 'spoor' af, een stukje bot aan het hielbot om de aanhechting van de pees te verstevigen. Dit kan het begin zijn van hielspoor.

Wat zijn de gevolgen van hielspoor?

Peesplaatontsteking wordt vaak in één adem genoemd met hielspoor, het uitstekende stukje bot aan het hielbeen. Ten onrechte omdat de pijn daar niet van afkomstig is. De echte boosdoener is een geïrriteerd of ontstoken peesblad. Hielspoor is dus juist het gevolg en niet de oorzaak. Hielspoor is op zich onschuldig. Pas als het weefsel van het peesblad gaat ontsteken, krijg je last van een felle pijn onder de hiel. Hielspoor is op een röntgenfoto of scan gemakkelijk te herkennen.

Wat kun je doen aan hielspoor?

Ontsteking van de peesplaat kan het gevolg zijn van ouderdom, diabetes, platvoeten of holvoeten. Het kan ook ontstaan met hardlopen wanneer je schoenen draagt die schokken onvoldoende opvangen of weinig steun geven. Het hielbeen heeft veel te dragen. Neem daarom altijd voldoende rust om je hiel te ontzien. Deskundig voetadvies kan veel ellende voorkomen. Raadpleeg bij aanhoudende klachten een voetenspecialist bij u in de buurt.

Tips bij hielspoor

- Ga niet op blote voeten lopen
- Probeer dagelijks voor het opstaan je voeten warm te draaien met rek- en strekoefeningen
- Vaak kan een eenvoudig siliconen hielstukje of kussentje in verschillende diktes al helpen
- Op maat gemaakte steunzolen helpen maar moet je wel consequent dragen. Eventueel in combinatie met een aangepaste schoen

Platvoet, doorgezakte voet (Pes planus)

Klachten

Bij platvoeten kun je last hebben van vermoeide voeten en enkels, kramp en pijn onder of in de voet. Net als bij veel voetafwijkingen kunnen sommige klachten zich uitbreiden naar de knieën, heupen en rug.

Oorzaak doorgezakte voet / platvoet

Normaal rusten alleen je tenen, de bal van je voet, buitenrand en je hiel op de grond. Dat is goed te zien aan de afdruk van je natte blote voeten op de vloer. Bij platvoeten, ook wel doorgezakte voeten genoemd, ligt de voetboog plat op de grond. Het lengtegewelf lijkt te zijn verdwenen, het hielbeen is naar de binnen gedraaid en de voorvoet naar buiten. Er is een verschil tussen soepele en stugge platvoeten. Soepele platvoeten komen het vaakst voor. Ook op latere leeftijd kun je te maken krijgen met doorgezakte voeten. Bij het ouder worden kan de voetboog doorzakken. Vaak zijn de banden uitgerekt als gevolg van overbelasting, slappe spieren of reuma.

Wat zijn de gevolgen?

Pasgeborenen hebben altijd platvoeten. Tijdens de eerste tien levensjaren groeit de voetboog vanzelf in de juiste stand. Platvoeten kunnen op latere leeftijd aanleiding zijn voor klachten aan de knie, heup en rug. Op den duur kunnen platvoeten onze lichaamshouding gaan veranderen. Overdreven gezegd is er sprake van een kanteling van het bekken naar voren. Dat geeft extra spanning op spieren en pezen die de kans op rugklachten vergroten.

Wat kun je doen aan platvoeten?

Kinderen die last hebben van soepele platvoeten hebben over het algemeen geen behandeling nodig. In de loop der jaren verdwijnen platvoeten vaak spontaan. Voor sporters zijn platvoeten een extra risico op blessures. Volwassenen hebben bij pijnklachten baat bij een corrigerende steunzool die de druk beter verdeelt. Raadpleeg bij ernstige klachten eerst de huisarts.

Tips

steunzolen en een goed schoenadvies is de beste oplossing om voetklachten te verminderen

Voorvoetklachten (Metatarsalgie)

Klachten bij voorvoetklachten

Heb je stekende pijn in de bal van de voet bij staan, wandelen en sporten? Een branderig gevoel, vooral als je schoenen met hoge hakken draagt? Metatarsalgie is een brede benaming voor voorvoetklachten.

Oorzaak

De oorzaak van pijn in de voorvoet kan komen door een zogeheten holvoetvorm. Of door een korter middenvoetsbeentje van de grote teen ten opzichte van de andere middenvoetsbeentjes. Ook diabetes kan schade veroorzaken aan de zenuwen in de voet. Overgewicht speelt vaak een rol. Maar de voetproblemen komen ook voor bij sporten en werkzaamheden waarbij je lang moet staan. Bij het dragen van te krappe schoenen of schoenen met hoge hakken kan eelt ontstaan onder de bal van de voorvoet. Hoe meer eeltvorming, hoe hoger de druk en hoe pijnlijker het lopen wordt. Vaak is metatarsalgie dus een combinatie van factoren.

Gevolgen

Metatarsalgie is geen diagnose maar de beschrijving van een symptoom, namelijk voorvoetklachten. Het is een verzamelnaam voor allerlei soorten aandoeningen onder de voorvoet en middenvoet. De pijn komt het meest voor in het midden van de voet in één of meerdere middenvoetsbeentjes. Soms straalt het ook uit naar de tenen. Bekend verschijnsel is een stekende pijn onder de bal van de voet. Overdruk is eigenlijk altijd de boosdoener. Bij het ouder worden verdwijnt de vetlaag onder de kop van de middenvoetbeentjes. Omdat de voet doorzakt, komt er extra druk op de voorvoet. Daardoor zakken de middenvoetsbeentjes verder door. De noodzakelijke vering verdwijnt en lopen en staan wordt pijnlijk.

Wat kun je er tegen doen?

Er zijn een paar praktische maatregelen om van de pijn af te komen. Het is belangrijk om de druk op de kopjes van de middenvoetsbeentjes te verminderen. Je tenen moeten zich helemaal vrij kunnen bewegen. Raadpleeg bij klachten een voetenspecialist bij jou in de buurt.