



Peesplaatontsteking/hielspoor (fasciitis plantaris)

Algemeen

Een peesplaatontsteking (fasciitis plantaris), in de volksmond vaak een hielspoor genoemd, is een irritatie van de peesplaat onder de voet. Deze aandoening komt vooral voor bij hardlopers, bij mensen met werk en/of hobby's waarbij veel wordt gestaan en gelopen, bij mensen met overgewicht en bij zwangere vrouwen. Een peesplaatontsteking start met een overbelasting, welke haarscheurtjes in de peesplaat veroorzaakt. Genezing 's nachts zorgt daaropvolgend voor verkleving, welke weer in cyclus gevolgd wordt door haarscheurtjes na belasting.

Klachten

Klachten die kunnen voorkomen bij een peesplaatontsteking zijn:

- pijn rond de achter- en middenvoet
- pijn onder de hiel met uitstraling naar de tenen
- stekende of zeurende pijn
- pijnlijke eerste stappen na rust

Diagnose door uw podotherapeut

Uw podotherapeut stelt de diagnose aan de hand van een voet- en houdingsonderzoek. Herkenbaar kan zijn:

- pijn bij druk onder de hiel en op de peesplaat
- pijn wanneer u op uw tenen staat.

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie, dan worden er corrigerende podotherapeutische inlays vervaardigd. Deze ontlasten en ondersteunen de peesplaat. Andere therapieën die mogelijk zijn bij het behandelen van een peesplaatontsteking zijn strekoefeningen, intapen van de voet, een nachtsplank en shockwavetherapie. Rust is belangrijk voor het herstel van de ontsteking. Na de rustperiode kan de belasting van de voet weer langzaam worden opgebouwd. Zes tot tien weken na het onderzoek en de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

Het herstel van een chronische peesplaatontsteking duurt drie tot negen maanden. Bij 88% van de patiënten zijn de klachten na drie tot negen maanden verminderd, waarvan 20% na acht weken klachtenvrij is. Hoe langer de klachten aanwezig zijn, hoe langer de herstelperiode zal zijn.