

## Fasciitis Plantaris

Bij het pijnlijke-hielsyndroom (fasciitis plantaris) voelt men pijn onder het voorste deel van de hiel. Onder de voetzool loopt een dikke bindweefselband, de fascia plantaris, die het hielbeen verbindt met de bal van de voet. Deze band helpt de voet stabiliseren en de tenen buigen. Een ontsteking aan deze band, fasciitis plantaris, gaat gepaard met pijn en ongemak. Fasciitis plantaris komt heel frequent voor.

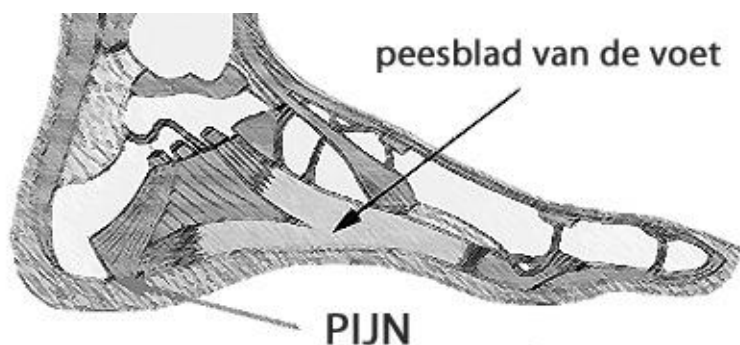
In deze folder wordt niet ingegaan op pijn aan de achterzijde van de hiel die vaak optreedt bij letsel van de achillespees, of bij kinderen waar de groeischijf van het hielbeen nog niet verbeend is.

### Hoe herkent u het?

Er is pijn onder het voorste deel van de hiel of van het hielbeen. Op de voetzool, vlak bij de middenlijn, bevindt zich een punt dat extra gevoelig is als men erop drukt. De klachten zijn vaak het hevigst bij het opstaan en verminderen in de loop van de dag. Echter, na een drukke dag vol activiteiten (sporten, veel staan, lopen) kan de pijn aan het einde van de dag weer toenemen. De pijn kan uitstralen naar de rest van de voet of naar de binnenzijde van het onderbeen.

### Hoe ontstaat het?

Fasciitis plantaris is een overbelastingsletsel. Veelvuldige belasting van de bindweefselband kan leiden tot microscheurtjes wat eventueel kan leiden tot ontsteking en degeneratie van deze bindweefselband. Deze overbelasting kan het gevolg zijn van een combinatie van de volgende factoren: lang staan en lopen (denk aan een staand beroep), overgewicht, en het hebben van een te korte achillespees (de pees die de kuitspier met de hiel verbindt).



De ontsteking kan tot gevolg hebben dat kalk in de pees wordt afgezet, daar waar de pees aanhecht op het hielbeen. In dat geval spreekt men van een 'hielspoor'. In tegenstelling tot wat veel gedacht wordt, hoeft een hielspoor geen oorzaak van hielpijn te zijn. Daarom is de term hielspoor een verwarrende term, omdat men de term hielspoor vaak gebruikt als men een fasciitis plantaris bedoelt. Een hielspoor is op zich niet pijnlijk en behoeft geen behandeling.

## Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

De pijn is hinderlijk maar verdwijnt gelukkig meestal na verloop van tijd, al dan niet spontaan. Bij ongeveer 90 procent van de mensen verdwijnt de pijn binnen drie tot zes maanden, en bij de mensen die na zes maanden nog pijnklachten hebben wordt de pijn geleidelijk minder.

## Behandeling

De aandoening is 'self-limiting': hij gaat vanzelf over met een natuurlijk beloop van ongeveer 1 á 2 jaar. Een onderzoek toonde aan dat 80% van de conservatief behandelde patiënten na 4 jaar geheel pijnvrij was. Er zijn vele behandelingen gepropageerd, wat meestal een teken is dat er geen één echt goed werkt.

De behandeling van fasciitis plantaris is gericht op het verlichten van de pijn. Daartoe moet het betreffende been in ieder geval voldoende rust krijgen. Bepaalde rekoefeningen voor de hiel kunnen ook helpen. Deze rekoefeningen vindt u in een aparte folder. Bij hevige pijn kan de arts pijnstillers voorschrijven.

Het is verder aan te bevelen inlegzolen te gebruiken. De arts kan u ook een nachtsplank voorschrijven.

## Algemene adviezen en voorzorgsmaatregelen

De meeste voorzorgsmaatregelen zijn: goed schoeisel met aandacht voor de demping van de hiel (hielkussentjes/heelpads), bij sport of veel lopen zorgen voor de juiste balans tussen belasting ('wat vraag je van de voeten?') en belastbaarheid ('wat kunnen de voeten hebben?'). Dit kan voor fanatieke sporters betekenen dat ze de intensiteit van het sporten tijdelijk verminderen en voor beginnende sporters dat ze de training langzaam opbouwen.

Eenvoudige trucjes om de pijn te verzachten, zijn er ook:

- Masseer uw voetzolen met behulp van een tennis- of golfbal: duw met uw voetzool hard op de bal en rol die heen en weer. Doe dit elke dag gedurende 5 minuten, niet langer.
- Doe eenvoudige stretchoefeningen. De uitleg over deze oefeningen vindt u in een aparte folder.

## Meer weten?

Met vragen kunt u terecht bij polikliniek Orthopedie, ☎ (036) 868 8805.