

# Fasciitis plantaris

(hielspoor/  
peesplaatontsteking)

Een peesplaatontsteking (fasciitis plantaris), in de volksmond vaak een hielspoor genoemd, is een irritatie van de peesplaat onder de voet.

De pees heeft een belangrijke functie in het afwickelen en stabiliseren van de voet.

Een overbelasting van de peesplaat geeft veel trekspanning waardoor deze geïrriteerd of ontstoken raakt.



## Klachten

- Stekende/scherpe pijn onder de voet, met name rondom de hiel
- Pijnlijke eerste stappen na (bed)rust/ startklachten
- Soms is er sprake van uitstraling naar de voetholte of binnenkant van de voet
- Soms is warmte voelbaar of is er lichte zwelling bij de hiel

## Oorzaken

De oorzaken van hielspoorklachten (fasciitis plantaris) zijn verschillend. Wel is duidelijk dat het vaak gaat om een overbelasting van de pees onder de voet, de aponeurosis plantaris. Enkele mogelijke oorzaken zijn:

- Afwijkende voetstand
- Afwijkend looppatroon
- Overgewicht
- Zwangerschap
- Verkorte kuitspieren
- Verkeerd schoeisel

## Behandeling

Pas uw belasting aan waar nodig is en houd voldoende rust. Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetsfunctie, dan kunnen podotherapeutische zolen vervaardigd worden. Deze ontlasten en ondersteunen de peesplaat. Bovendien kan uw podotherapeut u een schoenadvies geven.

Andere therapieën die mogelijk zijn bij het behandelen van deze peesplaatontsteking zijn rek- en strekoefeningen, taping van de voet en schoenmodificaties. Indien nodig kan uw podotherapeut advies geven in (nacht)spalken en andere aanvullende therapieën.

