

Hielklachten

Plantaire fasciitis is een overbelasting en/of ontsteking aan de peesplaat onder de voet; de fascia plantaris. Meestal is het geen hielspoor, echter wordt er wel vaak over hielspoor gesproken. Dit is een zeer veel voorkomende, langdurige klacht. Klacht komt voor bij alle leeftijden. Het hele jaar door met een piek na de zomer.



Symptomen: vooral startpijnen bij het opstaan en langer lopen.
Therapie: Rust , Rekoefeningen van met name de kuitspieren, evt podotherapeutische zolen.
Schoeisel: liever een schoen met een hak; geeft kuit en indirect ook peesplaat 'ruimte'
Gelhakjes: kan verlichting geven, maar meestal zit de uitsparing verkeerd en kan klacht ook toenemen.
Röntgenfoto: is niet nodig, omdat het meestal om ontsteking/overbelasting gaat wat niet op de foto te zien is. Bij foto wordt gekeken naar het hielspoor, hetgeen vaak niet de werkelijke klacht is. Ongeveer 1/3 van de bevolking heeft van nature daar een iets hielspoor.

De 'EHBO' bij hielklacht;

Rekoefening kuit

De bekende oefening door op de trap te staan en de hielen te laten zakken is een zeer goede oefening, echter in de praktijk zal het hooguit 1-2x per dag uitgevoerd worden.

Daarom adviseer ik u een simpelere rekoefening, die meerdere keren per dag uitgevoerd kan worden.

In zit: hiel op de grond, knie gestrekt en uw tenen 10 sec naar u toe trekken, dit meerdere keren per dag.

In stand: knie gestrekt, hiel op de grond, tenen 10 sec naar u toe trekken, dit kan u meerdere keren per dag doen, zelfs bij de kassa in de supermarkt.



Rekoefening



Taping

Taping

Er zijn vele soorten taping.

Onder de voet gebruik ik niet de medicaltaping, maar de klassieke sporttape.

Ik laat u een versimpelde taping zien, deze is goed zelf toe te passen. Enkel/voet in 90 graden houden.

Strook tape van hiel, tegen de holte aan naar de voorvoet plakken.

2-3 stroken in de lengte, afhankelijk van de breedte van de tape.

Evt 1 of meerdere stroken in de breedte, maar de lengtestroken zijn het belangrijkste.

Pas op; wees voorzichtig met het verwijderen van tape, zorg dat de huid niet beschadigd raakt!

Mocht klacht niet afnemen

Mocht de klacht door bovenstaande adviezen niet afnemen, dan kunt u contact met mij opnemen.

Er zal dan een voetonderzoek plaats vinden.

Dan zal er uitgebreid gekeken worden hoe de overbelasting van de peesplaat te behandelen zeer waarschijnlijk middels podotherapeutische zolen die ik dan voor u maken zal.

Eveline van der Meulen.

www.podotherapiesneek.nl

0515 411271