

Hielpijn

Het hielbeen (calcaneus) is een groot en stevig bot dat een belangrijke functie heeft bij het staan (het moet dan ook veel lichaamsgewicht kunnen dragen) en bij het afwikkelen van de voet tijdens het lopen. Het hielbeen heeft een direct gewrichtscontact met het sprongbeen (talus), dat een belangrijk onderdeel van het enkelgewricht vormt.

Beschadigingen van het gewricht tussen hielbeen en sprongbeen, het onderste spronggewricht genoemd, leiden tot bewegingsbeperkingen van de voet bij het lopen. Het hielbeen heeft ook een gewrichtsvlak met een der middenvoetsbeenderen en het vormt een aanhechtingspunt voor een aantal enkelbanden en pezen in de voet.

Klachten/ blessures aan de hiel komen het meest voor op twee voorkeursplaatsen. Dit zijn: pijn aan de achterzijde van de hiel en pijn aan de onderzijde van de hiel.

De klachten die aan de onderzijde van de hiel gelokaliseerd zijn zullen nader worden besproken.

- Pijn aan de onderzijde van het hielbeen: Calcaneodynie (hielpijn)
- Hielspoor
- Peesplaatontsteking (fasciitis plantaris)



Calcaneodynie

Het vetkussen, dat zich onder de hiel bevindt, zorgt voor een goede demping tijdens het staan en lopen. Maar dit vetkussen verliest, naarmate we ouder worden, deels zijn functie. Dit betekent dat het vetkussen dunner wordt en het dempend vermogen vermindert, waardoor het hielbeen overbelast of geïrriteerd kan raken.

Hielspoor



Een hielspoor is een uitgroei van botweefsel aan het hielbeen in de vorm van een kromme doorn. Een hielspoor bevindt zich vaak daar waar de peesplaat zijn aanhechting heeft op het hielbeen. Dit is met röntgenfoto's aan te tonen. Indien er op de röntgenfoto geen afwijkingen te vinden zijn dan is er eerder sprake van een irritatie of ontsteking van de peesplaat. De pijnplaats bij een hielspoor is vaak met één vinger aan te wijzen.

Peesplaatontsteking



Dit peesblad (fascie) loopt naar de tenen toe en waaiert uit tot de kopjes van de middenvoetsbeentjes. Het steunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de zool (plantair) en

vergroot als gespannen band de afzetkracht van de voet tijdens hardlopen en springen. Het peesblad is niet erg elastisch, omdat anders de voet fors zou doorzakken bij het staan en de afwikkeling verstoord zou raken. Een peesplaatontsteking (plantaire fasciïtis) wordt meestal veroorzaakt door een te grote trekkracht aan de aanhechting van de peesplaat onder de voet.

Oorzaken van de peesplaatontsteking

Tijdens het (hard)lopen wordt het peesblad bij elke pas aangespannen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat bij een verandering in de voetafwikkeling door standafwijkingen, zachte soepele schoenzolen en lopen op ongelijkmatig of hard terrein, dit peesblad ontstoken kan raken. De pijn bevindt zich bij deze aandoening langs dit peesblad en aan de binnenzijde van het hielbeen.

Hielpijn treedt ook vaak op wanneer er na een sprong plat op de voet wordt neer gekomen. De natuurlijke schokdemping van de voet is weg waardoor de hiel en de peesplaat de 'klap'op vangen en overbelast worden.

Symptomen hielspoor en peesplaatontsteking

Het is soms moeilijk om deze klachten van elkaar te onderscheiden, omdat ze nagenoeg dezelfde symptomen hebben en zich op dezelfde plaats manifesteren.

Meestal is er een scherpe pijn bij het staan en een branderig of zeurend en stijf gevoel aan de hak en door de voet heen. Ochtendstijfheid en stijfheid na rust zijn karakteristiek, zoals bij veel peesontstekingen, evenals de startpijn gedurende de eerste meters lopen.

Afhankelijk van de ernst zal er ook pijn ervaren worden tijdens het lopen.

Therapie mogelijkheden: Podotherapie

Onderzoek moet uitwijzen of het hielbeen scheef staat of verkeerd wordt belast, want dit heeft invloed op het hielbeen zelf en de omgevende pezen maar ook op de rest van de voet. Daarnaast wordt onderzocht of het gaat om een hielspoor of een peesplaatontsteking of een combinatie van beide. Voor beide aandoeningen is het belangrijk de voet te ondersteunen om overrekking te vermijden. Een goede stabiele schoen met al dan niet een corrigerende inlegzool is een eerste vereiste. Daarnaast is het voor het echte hielspoor belangrijk de plaats van de botvorming te ontlasten door het maken van een uitsparing in de zool ter hoogte van het pijnpunt. Een podotherapeut kan bij een peesplaatontsteking deze direct ontlasten door een taping aan te leggen waarbij de spanning in de peesplaat vermindert. Als de klachten ontstaan door een verkeerde voetstand, afwikkeling of belasting van de voet heeft een podotherapeut verschillende therapiemogelijkheden te bieden. Daarbij moet men denken aan (sport)inlegzolen, schoenadvies, tijdelijke ontlasting (tape en/of zool) in combinatie met fysiotherapie, andere orthesen, loopadvies. In hardnekkige gevallen is echter een injectie of een operatie noodzakelijk.