

Hielspoor

Benige uitwas onder het hielbeen

Wat is een hielspoor?

De term hielspoor wordt in de volksmond vaak gebruikt voor meerdere soorten hielpijnen. Een hielspoor is een benige uitwas onder het hielbeen, ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat. Door middel van een röntgenfoto kan worden vastgesteld of het daadwerkelijk om een hielspoor gaat. Een hielspoor veroorzaakt niet altijd klachten.



Oorzaken

De oorzaak van een hielspoor is vaak overbelasting of een verkeerde stand van uw voet. Hierdoor komt er namelijk veel spanning te staan op het peesblad onder de voet en op de spieren in de voet. Door de constante trekkracht op de aanhechtingsplaats van de peesplaat en de spieren aan het hielbeen ontstaan kleine scheurtjes op de aanhechtingsplaats. Zodra deze gaan genezen ontstaat er kalkvorming (botvorming) en groeit er een botvormig uitsteeksel.

Klachten

De meeste mensen met een hielspoor hebben geen pijnklachten. Indien er wel klachten optreden gaat dit vaak om vochtophoping onder het hielspoor, weefselontsteking en/of een kloppende pijn. Bij het lopen of staan kunt u pijn aan de onderkant van de hiel voelen. De hiel kan pijnlijk zijn als er op gedrukt wordt en er kan een lichte zwelling ontstaan. Vaak gaat u dan onbewust uw voet anders belasten om zo pijnklachten te voorkomen. Dit veroorzaakt uiteindelijk alleen maar meer klachten, ook in de rest van het lichaam.

Behandeling

De pijnklachten verdwijnen meestal weer vanzelf. Vooral rust bevordert het genezingsproces. Bij een afwijkende stand van de voet worden steunzolen toegepast. In ernstigere gevallen kan de huisarts pijnstillers voorschrijven of een cortisone injectie geven. Indien al deze maatregelen geen verbetering opleveren, kan een operatie worden overwogen. Dit is echter zeer uitzonderlijk.

Zoals iedere voet, is ook ieder voetprobleem uniek.

Daarom adviseert Schonagen orthopedische schoentechniek u graag over goede, stevige en passende schoenen om uw klachten te verzachten en te verhelpen.

SCHONAGEN

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK