

## Plantaire Fasciitis

*Ontsteking van peesplaat onder de voet*

### Wat is een plantaire fasciitis?

Plantaire fasciitis is een ontsteking van de peesplaat onder de voet, op de plek waar deze aanhecht op het hielbeen. Deze blessure wordt vaak verward met een hielspoor.



### Oorzaken

Overbelasting en een standsafwijking van de voet zijn vaak de oorzaak. Doordat de voet doorzakt komt de peesplaat onder overmatige spanning te staan. Hierdoor ontstaan er kleine scheurtjes op de plek waar de pees aan het bot vast zit. Tijdens het genezingsproces kunnen deze scheurtjes gaan verkalken en uitgroeien tot een hielspoor. Dit is een botvormig uitsteeksel onder de hiel.

### Klachten

Deze ontsteking veroorzaakt pijn onder de hiel, die soms uitstraalt naar de bal van uw voet of richting de achillespees. Een veel voorkomende klacht is ook opstartpijn. De eerste stappen na rust zijn heel pijnlijk. Zodra u enkele stappen zet wordt de pijn weer minder heftig. Soms verdwijnt deze pijn zelfs. In een verder stadium kan de peesplaat zich gaan verdikken en voelt ook de hiel rood en warm aan.

### Behandeling

Plantaire fasciitis komt vooral door een verkeerde stand van de voet. Daarom worden er in eerste instantie correctiezolen aangemeten. Daarnaast kan er eventueel een uitsparing of zacht materiaal in de hiel worden gemaakt. Het is belangrijk dat u rust neemt, dit bevordert het genezingsproces. Indien dit niet voldoende helpt, kan uw huisarts pijnstillers voorschrijven of een cortisone injectie geven.

### Oefeningen

Na enige tijd verdwijnt de heftigste pijn. Dan kunt u beginnen met het oprekken van de peesplaat. Door het oprekken komt de doorbloeding weer op gang, wat het genezingsproces weer bevordert.

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

© maart 2014