

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen?
Uw huisarts kan u meestal voldoende adviseren.

Voor spoedeisende vragen kunt u tijdens kantoor-
uren bellen naar de poli Orthopedie,
telefoon: 0495 - 57 21 61.



Fasciïtis plantaris

Poli Orthopedie
Route 16

R331.272006-08

1110326

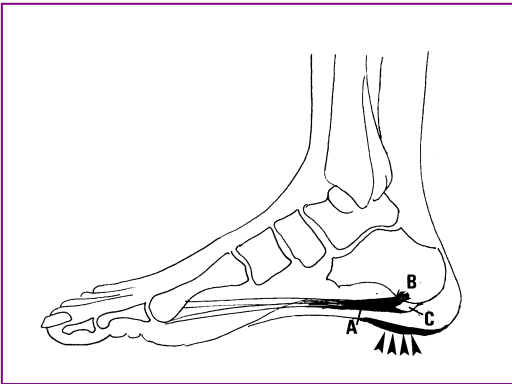
Vogelsbleek 5
6001 BE Weert
T. 0495 - 57 21 00
www.sjgweert.nl

Bij u is de diagnose fasciïtis plantaris gesteld. Deze folder geeft u uitleg over deze aandoening.

Wat is een fasciïtis plantaris?

De voetzool is niet plat, maar licht hol. De voetzool wordt hol gehouden door een dikke peesplaat (A), de zogenaamde “fascia plantaris”. Deze peesplaat zit vast aan de onderzijde van het hielbeen (B). Indien de aanhechting van de peesplaat geïrriteerd of ontstoken raakt spreken we van een fasciïtis plantaris.

Soms ontstaat bij de aanhechting op het hielbeen een kalkafzetting. Dit is zichtbaar op een röntgenfoto. Dit noemen we een hielspoor (C). Een hielspoor is niet de oorzaak van een fasciïtis plantaris, maar een gevolg.



Wat is de oorzaak?

Tussen het hielbeen en de huid zit een stootkussen van vetweefsel. Deze dient als schokdemper bij het lopen en staan. Indien de aanhechtingsplaats overbelast wordt, ontstaat ter plaatse een ontsteking.

De meest voorkomende oorzaak is verkeerd schoeisel. Door een te harde binnenzool of een onjuiste vering in sportschoenen zal irritatie ontstaan rond het hielbeen. Verplicht werkschoeisel, kaplaarzen en klompen zijn vaak de oorzaak.

Een te groot lichaamsgewicht is ook een belangrijke oorzaak. Bij overgewicht kan het natuurlijke stootkussen in de hiel niet meer voldoende dempen.

Tenslotte blijken mensen met erg holle voeten meer kans te hebben op het krijgen van een fasciïtis plantaris.

Wat zijn de klachten?

De aandoening kan zowel aan één als aan beide voeten voorkomen. Het geeft pijnklachten in de hiel, welke kunnen uitstralen naar de tenen en het onderbeen.

De klachten nemen toe bij lopen en staan. Soms treedt in het begin van de nacht een gloeiende, zeurende of stekende pijn in het hielbeen op.

Hoe wordt de diagnose fasciïtis plantaris gesteld?

Voor een juiste diagnose is alleen lichamelijk onderzoek voldoende. Vaak wordt ook een röntgenfoto gemaakt om een andere aandoening uit te sluiten.

Welke behandelingen zijn mogelijk?

Er zijn meerdere behandelingsmogelijkheden voor een fasciïtis plantaris, namelijk:

Neem schoenen met een dikke, zachte, verende binnenzool en met een steun voor de holte van de voet. Sportschoenen zijn meestal beter dan “gewone” schoenen.

Ook zijn losse “sport” binnenzolen te koop. Deze passen meestal in uw eigen schoenen. Zelden zijn op maat gemaakte steunzolen nodig.

Indien dit niet (meer) helpt, zal de specialist vaak een speciaal siliconen hielstuk voorschrijven.

Om de ontsteking te verhelpen kunnen een of meer injectie(s) in de hiel nodig zijn.

Bij blijvende klachten kan in sommige gevallen een rustgips uitkomst bieden.

Indien geen van deze methoden helpt kan een operatie zinvol zijn.

Soms kan een shockwave-behandeling worden toegepast.