

Informatie over hielspoor

Hielspoor en peesplaatontsteking (Fasciitis Plantaris)

Hielspoor en peesplaatontsteking zijn veel voorkomende voetklachten. Naar schatting ondervinden 300- tot 400.000 Nederlanders per jaar pijn in de hiel. In de meeste gevallen zijn er simpele en goedkope oplossingen voor hielspoor en peesplaatontsteking.

Wat is een hielspoor?

Een hielspoor (medische term: spina calcanei) is een aanhangsel aan het hielbot dat zich gevormd heeft door kalkafzetting aan de hiel. De hielspoor zelf veroorzaakt geen pijn. Er zijn talloze mensen die onwetend met een hielspoor rondlopen, zonder dat het pijn of irritatie oplevert.

Men heeft pas last van hielspoor als het weefsel en botvlies er omheen ontstoken raakt.

De term hielspoor wordt vaak gebruikt om diverse problemen in de hiel aan te duiden. Men kan ook gewoon last van hielpijn hebben, zonder dat er zich dus botaantering heeft gevormd.

Wat is Fasciitis Plantaris?

Fasciitis Plantaris is Latijn voor ontsteking van de Plantar Fascia. Onder de voet loopt een vezelband (of peesplaat) vanaf de tenen naar het hielbot - de zgn Plantar Fascia. Fasciitis Plantaris wordt ook wel peesplaatontsteking genoemd.

Door overbelasting (teveel lopen, rennen, sporten, lang staan enz.) wordt de vezelband/peesplaat onder de voet voortdurend uitgerekt. De aanhechting van het weefsel aan het hielbot komt hierdoor onder grote spanning te staan en het botvlies gaat ontsteken. De ontsteking leidt tot pijn en irritatie en vaak ontstaat er na verloop van tijd een botaantering - een hielspoor.

In feite is een hielspoor dus niet de aanleiding tot irritatie of pijn maar veelal het gevolg.