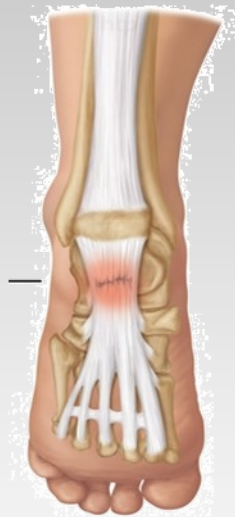


Wat is plantaire fasciitis?

Met deze folder hopen wij u meer informatie te geven over de oorzaken van plantaire fasciitis. Mocht u meer vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met tel. 0224-218100.



Podologie
hoepzuid

Podologie Hoep Zuid
Zuiderweg 27
1741 NA SCHAGEN
Telefoon: 0224 - 218100

www.podologiehoepzuid.nl
E-mail: info@podologiehoepzuid.nl

**Plantaire fasciitis
(peesplaatontsteking
of overbelasting)**

Podologie
hoepzuid

Plantaire fasciitis - peesplaat ontsteking/overbelasting

Hielpijn en pijn in de voetholte heeft verschillende oorzaken



De meest voorkomende oorzaak van hielpijn en pijn in de voetholte, is een oorzaak die men plantaire fasciitis noemt. Het is een ontsteking of overbelasting van de fascia (peesplaat) aan de onderkant van de voet. Het wordt vaak verward met, of gelijk beschouwd aan, hielspoor (zie folder hielspoor).

Plantaire fasciitis is een ontsteking of overbelasting van een dikke band van weefsel die van de boog onder de voet van uw hiel naar uw tenen loopt. Dit weefsel geeft uw voetholte stabilisatie tijdens lopen en rennen. Symptomen beïnvloeden twee gebieden, de voetholte, en meer voorkomend, de onderkant van de hiel. Hevige pijn kan aanwezig zijn, in het bijzonder in de ochtend tijdens het opstaan.

Algemene symptomen van plantaire fasciitis zijn o.a.:

- Pijn in de ochtend als u net uit bed stapt;
- Pijn en stijfheid wanneer u gaat lopen na enige tijd gezeten te hebben;
- Toenemende pijn in uw hiel of voetboog tegen het einde van de dag;
- Vermoeide voeten aan het einde van de dag;

Andere oorzaken van hielpijn en pijn in de voetholte omvatten hielspoor, arthritis, infectie, breuken en verstuikingen, of zelfs bepaalde systeem ziekten. Omdat er verschillende mogelijke oorzaken kunnen zijn, verdient het aanbeveling om contact op te nemen met uw therapeut om een diagnose te stellen.

Wat veroorzaakt plantaire fasciitis?

Dit kan veroorzaakt worden door een verandering of toename van activiteiten/belasting, een plotseling letsel, het gebruik van slechte schoenen, veel tijd staande doorbrengen, gewichtstoename, een verandering van schoenen, platvoeten of holvoeten. De pijn kan mild of ernstig zijn. Het kan een paar maanden duren of een leven lang. Vaak lijkt het te zijn genezen, maar komt het na een paar weken of maanden weer terug.

Plantaire fasciitis is meestal het resultaat van een defecte biomechanica (looppatroon afwijkingen) wat te veel stress op het hielbeen en het zachte weefsel dat aan het hielbeen en de tenen vast zit. De toenemende stress veroorzaakt lokale ontsteking/overbelasting en pijn. De meest voorkomende

oorzaak van deze toegenomen stress is een conditie die bekend staat als “over-pronatie”, wat betekent dat uw voet te veel naar binnen rolt wanneer u loopt. Samen met uw therapeut kunt u de oorzaak aanpakken en de ontsteking/overbelasting genezen.

Wat kunt u zelf doen?

- Koelen met ijs – bijvoorbeeld een plastic fles met water invriezen, 1 of 2 x per dag de fles op de grond leggen en met de onderkant van uw blote voet de fles heen en weer rollen. Max . 5 minuten;
- Golfballetje op de grond leggen en met uw blote voet met lichte druk het balletje heen en weer bewegen. Op deze manier masseert u de onderkant van uw voet. Ongeveer 5 minuten;
- Eer u uit bed stapt, een handdoek om de bal van uw voet slaan en aantrekken. Op deze manier brengt u de peesplaat op spanning en zal de starterspijn in de ochtend minder lang duren;
- Goede schoenen
- Podothérapeutische zolen om overpronatie tegen te gaan
- Eventueel een nachtsplak of medical tape om de peesplaat op spanning te houden.