

Wat is hielspoor?

Met deze folder hopen wij u meer informatie te geven over de oorzaken van een hielspoor. 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

Hielspoor (Spina calcanei)

Podologie
hoepzuid

Spina calcanei - hielspoor



Vaak wordt er hielpijn direct gedacht aan hielspoor, het kan echter ook een fasciitis plantaris (peesplaat ontsteking/overbelasting) zijn, waarbij geen hielspoor aanwezig hoeft te zijn.

Wat is het?

Een hielspoor (spina calcanei of calcaneus-spoor) is een benige uitwas (doornvormige verkalking) onder het hielbeen.

Aan het begin van de vorige eeuw werd verondersteld dat een hielspoor de oorzaak zou kunnen zijn voor het ontstaan van hielpijnklachten. Later ging men ervan uit dat een hielspoor zelfs de grootste veroorzaker van hielpijnklachten was. De behandeling van hielpijnklachten bestond dan ook uit het operatief verwijderen van een hielspoor.

Pas begin jaren zestig ontdekte men dat lang niet iedereen met een hielspoor ook pijnklachten heeft, en dat bij hielpijn niet altijd sprake is van een hielspoor. Een hielspoor is dus niet

altijd de directe oorzaak van hielpijn. Dit heeft mede te maken met het feit dat een hielspoor vaak diep in de plantaire fascie is genesteld.

Door overbelasting of een afwijkende stand van de voeten kan veel spanning komen te staan op de plantaire fascie (bindweefselband) en de musculatuur van de voet. Door die constante tractiekracht (trekkracht) kunnen kleine scheurtjes ontstaan op de plaats waar het peesblad en de spieren hechten aan het hielbeen. Bij de genezing van die aanhoudende beschadigingen ontstaat botuitwas (hielspoor).

Een hielspoor kan om verschillende redenen pijn geven:

- door overbelasting van de peesaanhechting aan het hielbeen;
- door de druk van het hielspoor (de botuitwas) zelf;
- door druk op een passerende zenuw

Diagnose van hielspoor

Om de te onderscheiden tussen een hielspoor en een plantaire fasciitis, kan er een röntgenfoto van de hiel worden gemaakt op verwijzing van de huisarts. Er kan ook een echo van de hiel gemaakt worden om andere aandoeningen van de voet uit te sluiten, of een hielspoor te ontdekken. Dit kan in onze praktijk.

Behandeling van Hielspoor

Voor de behandeling op lange termijn zijn er vier mo-

gelijke stappen.

1. podotherapeutische zolen

Waarom podotherapeutische zolen? Door podotherapeutische zolen wordt overbelasting gereduceerd. Ze zorgen dat de bindweefselband goed ondersteund wordt tijdens het lopen. Indien er een abnormale stand is van de voet wordt dit ook gecorrigeerd door de zolen.

2. Injectie met cortisone/ steroiden

Indien de pijn blijft bestaan, kan er geopteerd worden voor injecties met cortisone. Cortisone werkt ontstekingsremmend en remt het afweersysteem. Dit product zal met behulp van een spuit rechtstreeks aangebracht worden ter hoogte van de aanhechting van de bindweefselband.

2. Shockwave therapie

Een andere mogelijkheid voor de behandeling van hielspoor is shockwave therapie. Het is een methode die enkel wordt gebruikt indien andere conservatieve behandelingen weinig resultaat geven. Deze shockwave therapie vernietigt verkalkingen en helpt chronische ontstekingen genezen. De methode is echter niet bewezen en resultaten verschillen.

4. Chirurgie

Voor de behandeling van hielspoor wordt zelden chirurgisch ingegrepen.