

Hielspoor

Poli orthopedie



Beter voor elkaar

Algemeen

Hielspoor is een overbelasting van de aanhechting van de peesplaat van de onderzijde van de voet aan de hak als gevolg van het verkorten van de achillespees. Onder uw voet loopt een brede pees, de voetzoolpees, die de voorvoet met de hiel verbindt. De plek waar deze pees aan het hielbeen vastzit, kan bij overbelasting pijn gaan doen. We noemen dat hielspoorklachten. Hielspoorpijn is de meest voorkomende pijnklacht aan de hiel. Hielspoor komt vooral voor bij mensen boven de 40 jaar. Of u hielspoor heeft, wordt veelal vastgesteld door het lichamenlijk onderzoek en te kijken naar de gedragen schoenen. Voor de afspraak bij de orthopeed wordt er een rontgenfoto gemaakt en kan de orthopeed ervoor kiezen om aanvullend nog een echo te maken, om een eventuele zwelling van het peesblad te zien.

Wat zijn de klachten?

Veel gehoorde klachten zijn een felle, scherpe pijn onder uw voet (tegen uw hiel aan) wanneer u erop staat of loopt. In rust stopt de pijn direct. De meeste pijn is vaak 's ochtends bij het opstaan en de pijn wordt minder bij inspanning. Na inspanning en belasting nemen de klachten weer toe. Ook bij het sporten kunt u last krijgen of als u op blote voeten loopt. De ergste pijn gaat meestal binnen een tot vier maanden vanzelf weer over. Meer dan 80 procent van de mensen met hielspoorklachten is binnen een jaar genezen.

De oorzaak van de klachten is veelal een tijdelijke of langdurige overbelasting van de voetzoolpees. De aanhechting van de pees aan het hielbeen staat onder spanning en gaat irriteren en ontsteken. De kans op overbelasting is groter bij de volgende zaken:

- bij overgewicht
- bij hardlopen op harde ondergrond (in slechte of oude schoenen)
- bij werk waarbij u lang moet staan of veel moet lopen
- als u een lange wandeling maakt en niet gewend bent te lopen
- bij sporters die veel hardlopen of springen
- bij een afwijkende vorm of stand van de voeten (bijvoorbeeld platvoeten) en/of een verkeerd looppatroon.



Behandeling

De behandeling bestaat uit het verminderen van de klachten:

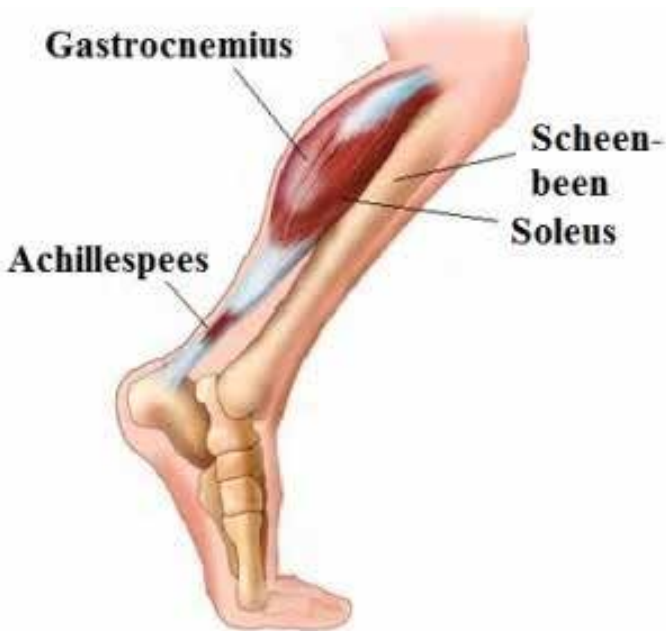
Niet operatief:

- vermijden van activiteiten (en sporten) die de klachten opwekken
- niet op blote voeten lopen, maar pantoffels als u uit bed stapt
- steunzolen met goede demping bij de hak
- plaatselijke massage door het gebied van de voetzool op/over een hard balletje te rollen, zoals een golfbal of vergelijkbaar balletje
- rekoefeningen van uw achillespezen
- nachtsplak gebruiken
- pijnstilling innemen.

Operatief:

Wanneer de niet operatieve behandeling niet succesvol is gebleken en er sprake is van een verkorte kuitspier kan er een indicatie zijn om deze te verlengen om het peesblad onder de voet te ontlasten. Deze procedure wordt ook wel aangeduid als gastrocnemius verlening of gastroc slide en

wordt vaak gebruikt om aandoeningen door een strakke kuitspier te behandelen. Een te korte of krappe kuitspier hoeft niet altijd klachten te geven, maar kan wel er voor zorgen dat er een verhoogde belasting van de achillespees en voorvoet ontstaat waardoor blessures zoals achillespees-aandoeningen, hielspoor (fasciitis plantaris) of pijn en eeltvorming onder de voorvoet niet overgaan. Bijvoorbeeld bij hielspoor kan er door een te krappe kuitspier via de achillespees teveel rek uitgeoefend worden op de peesplaat, met blijvende irritatie aan de hiel tot gevolg.



Oorzaak

Deze kan verschillend zijn. Vaak treedt de verkorting al op in de groei, waarbij er soms op jonge leeftijd al op tenen wordt gelopen. Verder kan erfelijke aanleg, ouderdom, medische aandoeningen zoals diabetes en immobilisatie ook een rol spelen.

Normaal gesproken moeten rekoefeningen de kuitspier genoeg kunnen

verlengen om dit probleem op te lossen, maar bij sommige mensen blijft de kuitspier ook dan te kort. Mocht er na een half jaar intensieve rekoefeningen en het dragen van een nachtsplak/ Strassburg sock onvoldoende verbetering zijn opgetreden, dan kan bovengenoemde operatie worden overwogen.

Operatie

Er zijn verschillende manieren om de kuitspier te verlengen. Tijdens de operatie wordt er het vlies (fascie) van de kuitspier (gastrocnemius) deels ingeknipt waardoor verlenging van de spier optreedt. Dit peesblad groeit weer in verlengde positie aan. Het litteken komt aan de zijkant van het onderbeen (bij de mediale verlenging). De operatie gebeurt in dagopname.

Revalidatie en complicaties (problemen)

U wordt vooraf op de poli van Ikazia uitgebreid geïnformeerd over het traject na de operatie en de mogelijke complicaties die met de operatie gepaard zouden kunnen gaan.

Over het algemeen is ongeveer 85% van de patiënten klachtenvrij en tevreden na de operatieve behandeling.

De nabehandeling is voor beide soorten verlenging hetzelfde, nl. twee weken onderbeengips spalk, waarop u niet mag belasten: u zult dus 2 weken met 2 krukken moeten lopen. Gedurende de gipsbehandeling krijgt u iedere dag een fraxiparine prikje om trombosevorming tegen te gaan. Na de gipsperiode zullen rekoefeningen en fysiotherapie hervat dienen te worden tot het gewenste resultaat is bereikt. Net als bij elke operatie, bestaat er de kans dat er complicaties optreden als gevolg van de operatie. Ondanks dat de orthopedisch chirurg uiterst steriel werkt bestaat er altijd een kans op infectie. Overigens is de kans hierop bij rokers aanzienlijk groter. Dit geldt ook voor het ontstaan van trombose, die bij uitzondering tóch kan ontstaan, ondanks de fraxiparine prikjes.

Vragen en telefoonnummers:

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Heeft u na het gesprek met uw arts en het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van te voren op zodat u niets vergeet. Ook thuis kunt u uw vragen telefonisch stellen,

Polikliniek Orthopedie

T 010 297 54 20



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.