

Hielspoor / Fasciitis Plantaris

Probleem

- Pijn rond de hiel wordt in veel gevallen veroorzaakt door het overmatig oprekken van de peesplaat onder de voet. Hevige pijn met opstarten komt veel voor bij deze klachten. Vaak worden de klachten veroorzaakt door een verkeerde voetstand.
- Wanneer deze klachten langer aanhouden kan een kalkafzetting in de peesplaat ontstaan; het zogenaamde 'hielspoor'.



Therapie

- Door een podotherapeutische zool wordt de oorzaak van uw klacht verholpen. Tevens geeft de zool schokdemping en ontlasting van het pijnlijke gedeelte onder uw voet.

Tips & Trucs

- Opstartklachten? Voetgymnastiek vóór het belasten van de voet verbeterd de doorbloeding en geeft pijnafname.
- Masseer de onderkant van de voet met lichte druk door over een koud flesje of tennisbal heen en weer te bewegen.
- Koel de voet met een ijskompres 3 x 10 minuten. Wel altijd een doek tussen het ijs en uw huid gebruiken!
- Rek de kuitspieren met gebogen en gestrekt been, evt. op een traprede.
- Schoenen met een kleine hak geven pijnverlichting.
- Schoenen met een dempende zool geven pijnverlichting (bijvoorbeeld een sportschoen)
- Houd voldoende rust en loop niet op blote voeten.
- Fysiotherapie kan het herstelproces versnellen.

LET OP! Oefeningen die extra pijn veroorzaken, niet uitvoeren!



PODOTHERAPIE
INKA

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I www.podotherapie-inka.nl

