

Hieklachten

Probleem

- Pijn rond de hiel of onder de voetholte kan worden veroorzaakt door het overmatig oprekken van de peesplaat onder de voet. De pijn is vaak erger bij het opstarten en/of na langdurige belasting.
- Wanneer deze klachten langer aanhouden kan een kalkafzetting ontstaan; het zogenaamde 'hielspoor'. De pijn zit dan onder de hiel en is vaak met 1 vinger aan te wijzen.
- Hieklachten kunnen echter ook diverse andere oorzaken hebben zoals; het verminderen van het vetkussen onder de hiel, verkorte kuitspieren, onvoldoende schokdemping van de voet of in de schoen, of een aandoening aan de groeischijf bij kinderen.



Therapie

- Om de best passende therapie te bepalen onderzoekt de podotherapeut uw voeten om de oorzaak van uw klacht te achterhalen. Worden uw klachten veroorzaakt door een verkeerde voetstand? Dan kan een podotherapeutische zool uitkomst bieden. Tevens kan een zool, indien nodig, schokdemping en ontlasting van het pijnlijke gedeelte bieden.

Tips & Trucs

U kunt zelf al veel doen om uw herstel te bespoedigen:

- Opstartklachten? Voetgymnastiek vóór het belasten van de voet verbeterd de doorbloeding en geeft pijnafname.
- Masseer de onderkant van de voet door met lichte druk over een koud flesje of tennisbal heen en weer te bewegen.
- Koel de voet met een ijskompres 3 x 10 minuten. Gebruik altijd een doek tussen het ijs en uw huid om bevriezing te voorkomen!
- Schoenen met een kleine hak of een extra dempende zool geven pijnverlichting.
- Houd voldoende rust en loop niet op blote voeten.
- Fysiotherapie kan het herstelproces versnellen.

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



Tijdelijke verlichting hielklachten

Tijdelijke vermindering bij acute hielklachten

- De Tips en Trucs om zelf het herstel te bespoedigen zijn handig, maar soms willen we iets om direct de pijn te verminderen. Er zijn ontelbaar veel hulpmiddelen op de markt voor hielklachten. Hieronder ziet u de selectie van Podotherapie InKa. Deze hulpmiddelen zijn beschikbaar in onze praktijk en kunnen we, afhankelijk van uw klachten, in combinatie met podotherapeutische zolen of onafhankelijk daarvan inzetten.

Medical Taping

- Uw podotherapeut kan de peesplaat tijdelijk intapen. Met name bij pijn onder de voetholte kan dit verlichting geven. De tape is eenmalig en mag maximaal 7 dagen blijven zitten. Het is een tijdelijke oplossing.

Herzog Compressiesokken

- Een pees is minder goed doorbloed dan een spier waardoor de genezing langer kan duren. Onze compressiesokken verbeteren de doorbloeding en ondersteunen tevens de voetboog. Hierdoor is de voet beter belastbaar. De compressie die de sok geeft, voorkomt dat de voet opzwellt en vermindert wrijving in de schoen.
- De sok kan dagelijks gebruikt worden en is uitermate geschikt bij werkzaamheden waarvoor u veel moet staan of lopen.
N.B. Kosten (€19,95) vallen niet onder uw zorgverzekering.



Dempend gelhakje

Bij acute hielklachten kan tijdelijk extra demping prettig zijn. Hiervoor zijn standaard gelhakjes verkrijgbaar die in iedere schoen passen.

N.B. Kosten (€15,-) vallen niet onder uw zorgverzekering.

N.B. Wanneer uw klachten worden veroorzaakt door een verkeerde voetstand zal gebruik van zachte hielkussentjes, fysiotherapie of een injectie van de huisarts, slechts een tijdelijk verlichting geven.



PODOTHERAPIE
INKA

St. Willibrordusstraat 10, 6031 CZ Nederweert

Bernhardlaan 8, 6006 ZP Weert

T 0495-460001



I www.podotherapie-inka.nl

