

Wat zijn de veroorzakers van pijn onder de hak?

Het meest bekend is toch wel de hielspoor. Wat is een hielspoor? Een hielspoor is een benige rand aan het hakbot. De hielspoor zelf geeft alleen klachten wanneer deze ongewone afmetingen heeft.

Op deze plaats onder de hak hecht een sterke peesplaat aan die onder de voet loopt. De fascia plantaris. Een ontsteking van deze aanhechting (fasciitis plantaris) is in onze praktijk de meest gevonden oorzaak van pijn onder de hak.



Wat is het gevolg van een fasciitis plantaris?

Door de ontsteking zwelt de aanhechting op en wordt erg gevoelig. Druk onder de hak is dan vaak erg pijnlijk. Vaak zijn er start klachten na het opstaan en neemt de pijn na langere druk/belasting toe. Lopen en staan geven dan problemen, maar ook bijvoorbeeld autorijden waarbij er constant op de hiel wordt gesteund.

Wat is de oorzaak van een fasciitis plantaris?

Meestal ontstaat een fasciitis plantaris door overbelasting. Dit kan door sport of belastend werk zijn, maar ook door een niet goed passende schoen of een harde landing op de hak.

De behandeling

In eerste instantie is het van belang de hak te ontzien. Lang lopen en staan dient vermeden te worden. Een inlegzool met een uitsparing op de plaats van de fasciitis plantaris kan zorgen voor lokale drukvermindering. Het is hierbij wel van belang dat de uitsparing precies op de goede plaats zit omdat de plaats van de ontsteking wat kan variëren. Soms is alleen dit voldoende voor een herstel, maar soms ook niet. Voor het behandelen van een fasciitis plantaris passen wij injecties toe. Door onder

echogeleide de punt van de naald in de aanhechting van de peesplaat te brengen kan er zeer gericht hier een mix van een verdoving en een geneesmiddel (ontstekingsremmer) worden ingespoten.

Het succes en de mate van succes van de behandeling is uiteraard wisselend, maar bij ongeveer 80% van de behandelde patiënten ontstaat een goede pijnvermindering en een goede verbetering van de beweeglijkheid.

Na de behandeling

Na de behandeling is het verstandig de voet gepaste rust te geven.

Wat als belangrijkste richtlijn aangehouden moet worden is de pijn in de voet. Wanneer u te snel of te veel vraagt van de voet zal deze reageren met pijn. Het is belangrijk deze pijn niet te negeren. Wanneer u door de pijn heen beweegt is de kans groot dat u weer een (nieuwe) irritatie veroorzaakt waardoor het herstel belemmerd wordt. Let dus ook goed op met pijnmedicatie!

Na de infiltratie kan er in eerste instantie nog geen napijn zijn. Wanneer deze verdoving uitwerkt na een aantal uur kan er alsnog napijn ontstaan. Dit is een normale reactie van het lichaam waar u zich geen zorgen over hoeft te maken. De napijn kan enkele uren, maar soms ook een aantal dagen aanhouden. Als u zich toch zorgen maakt mag u altijd contact opnemen met de praktijk.

Om deze napijn tegen te gaan mag u gewoon uw normale pijnmedicatie gebruiken. Het geneesmiddel heeft een werkingsduur van 2 tot 3 weken. In deze periode kan de verbetering ontstaan. Dit kan al na 1 dag zijn maar misschien ook pas aan het eind van de werkzame periode. Na deze periode kan de pijn, nadat deze minder is geweest toch weer toenemen. Dit is een normaal verloop en houdt in dat er nog restproblemen zijn. Na 4 of 5 weken volgt er een controle echo waarbij we opnieuw de schouder zullen bekijken. 1 behandeling kan voldoende zijn, maar soms is er ook nog een 2e behandeling nodig.


Afsluitend

Voor meer informatie kunt u ook onze website (<http://www.echografiepraktijk.nl>) bezoeken.

Voor ieder onderzoek, ongeacht of dit een controle betreft, hebben wij een nieuwe (röntgen-)verwijzing nodig van uw huisarts.

De aanvragend arts (meestal de huisarts) ontvangt binnen enkele dagen de uitslag. Het is ook mogelijk een kopie van de uitslag te ontvangen ten behoeve van bijvoorbeeld een fysiotherapeut of bedrijfsarts

Versie 2, 2017



Echografiepraktijk
TwentheCentrum
De echo en behandeling van pijn

Informatiefolder

Pijn onder de hak

—

'hielspoor'

Echografiepraktijk Avenarius
Het Twenthe Centrum
Twenthe-Plein 1-L
7607 GZ Almelo

Telefoonnummer: 0546-451230
Fax: 0546-451707
E-mail: info@echografiepraktijk.nl
Website: www.echografiepraktijk.nl