

De behandeling

Essentieel voor het slagen van de fysiotherapeutische behandeling zijn podotherapeutische zolen. Daarnaast een combinatie van belastingbeperkende maatregelen (rust), oefentherapie (stabiliteit- en coördinatie training), rekkingsoefeningen, massage en shockwave therapie (E.S.W.T.).

Soms is ondersteuning met een kuur van ontstekingsremmers of een corticosteroid injectie (onder echogeleiding!) noodzakelijk. Zoals u kunt zien is de behandeling van uw voetklacht een interactie tussen patiënt, podotherapeut en fysiotherapeut.

Daarom heeft Instituut D&C afspraken gemaakt met diverse podotherapeuten in de buurt. Samen wordt er gewerkt aan het verminderen van de pijn en uw beperkingen. Een snel herstelproces vraagt om constante evaluatie en bijstelling van het behandelplan.

Tijdens het intakegesprek kunnen we u daar meer over vertellen. Voor informatie verwijzen wij u naar www.instituutdnc.nl of info@instituutdnc.nl.

U kunt ook bellen: 0229-268554.

Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met podotherapiepraktijk Alkmaar en Hoorn.

Meer informatie over adressen is te vinden op de site van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP): www.podotherapie.nl



instituut **D&C**



Voetklachten



Nieuwe Steen 2 401 1625 HV Hoorn
telefoon: 0229-26 85 54 e-mail: info@instituutdnc.nl

www.instituutdnc.nl

Happy Heels®

Het hielbeen is een groot en stevig bot dat een belangrijke functie heeft bij het staan. Het moet het hele lichaamsgewicht dragen. Ook is het hielbeen essentieel bij het afwikkelen van de voet en heeft het direct contact met het sprongbeen dat samen met onder andere het scheenbeen het enkelgewricht vormt. Hielpijn heeft twee voorkeursplaatsen; aan de achterzijde en de onderzijde. Hieronder leggen we veelvoorkomende voetklachten in de fysiotherapiepraktijk uit met de daarbij behorende behandeling.

Hielirritatie

(*calcaneodynie*)

Het vetkussen dat zich onder de hiel bevindt zorgt voor demping tijdens het lopen en staan. Naar mate we ouder worden, wordt het vetkussen dunner en neemt het dempend vermogen af waardoor het hielbeen en/of de peesplaat door de toenemende belasting geïrriteerd of overbelast kunnen raken.



Hielspoor en peesplaatontsteking

Hielspoor is soms moeilijk van peesplaatontsteking (*fasciitis plantaris*) te onderscheiden. Röntgen of (goedkoper!) echografie van de voet biedt de uitkomst voor het vaststellen van de diagnose.

Hielspoor zorgt voor een scherpe pijn bij het staan of een branderig, zeurend en stijf gevoel aan de hak en door de voet heen. Ochtendstijfheid en stijfheid na rust (nachtelijk toiletbezoek!) zijn karakteristiek.

En zoals bij veel peesontstekingen ook de startpijn bij de eerste meters lopen.

Hoe langer de klachten bestaan, des te meer klachten zullen ook tijdens het lopen optreden.

Hielspoor

Een hielspoor is een uitgroei van botweefsel aan het hielbeen in de vorm van een kromme doorn waar de peesplaat (*fascie*) zijn aanhechting vindt op het hielbeen. In tegenstelling tot peesplaatontsteking is bij een zuivere hielspoor de pijnplaats vaak met één vinger aan te wijzen.



Peesplaatontsteking of peesplaatirritatie

(*fasciitis plantaris*)

De peesplaat loopt naar de tenen en waaiert uit tot de kopjes van de middenvoetsbeentjes.

Het steunt het lengtegewelf van de voet ter hoogte van de zool (*plantair*). Zo vergroot de gespannen band de afzetkracht van de voet tijdens hardlopen en springen. De peesplaat is niet erg elastisch, omdat de voet anders zou doorzakken bij het staan.

Een peesplaatontsteking wordt meestal veroorzaakt door te grote trekkrachten aan de aanhechting van de peesplaat tijdens (hard)lopen. Veel voorkomende oorzaken zijn veranderingen in de voetafwikkeling door standveranderingen, (te) zachte of soepele schoenzolen en lopen/springen op ongelijkmatig of hard terrein. Hierdoor raakt de peesplaat geïrriteerd.



ESWT

Extracorporeale ShockWave Therapie (kortweg: Shockwave of ESWT) is een doorontwikkeling van de technologie die gebruikt wordt bij niersteenvergruizers. Het principe van ESWT wordt in Nederland al tien jaar toegepast. Bij deze behandeling worden korte, hevige geluidsgolven gericht op het te behandelen gebied. Uiteraard met een veel lagere dosis energie dan de niersteenvergruizers.

ESWT geeft pijnvermindering, verbetering van de stofwisseling en bloedcirculatie en functieherstel.

In veel gevallen blijkt een operatie na behandeling met ESWT overbodig. Verder heeft u geen tot weinig last van bijwerkingen en geen onnodig lange revalidatie met conventionele fysiotherapie, die weinig succesvol blijkt bij voetklachten. Het effect van ESWT merkt u meestal gelijk al direct na de eerste behandeling. Zoals de richtlijn aangeeft zijn 4 tot 6 behandelingen ESWT vaak al voldoende voor het verminderen van pijnklachten en functiebeperkingen. Meer informatie over shockwave is te vinden op www.snelvanjepijnaf.nl

