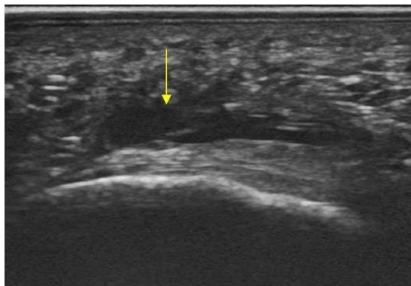


# Hielspoor klachten & Echografie

Fasciitis plantaris en hielspoor zijn de meest gestelde diagnoses aan de voet. Deze veelvoorkomende voetklachten kunnen leiden tot een sterke beperking bij sporters en in staande werksituaties. Fasciitis plantaris wordt gekarakteriseerd door pijn aan de calcaneus op de origo van de fascia plantaris en verdikking van deze fascia. Fasciitis plantaris komt bij ongeveer 3-7% van de mensen voor en niet alleen bij sporters. Van alle blessures bij hardlopers komt fasciitis plantaris ongeveer 8% voor. 40% van de patiënten hebben na 2 jaar nog klachten.

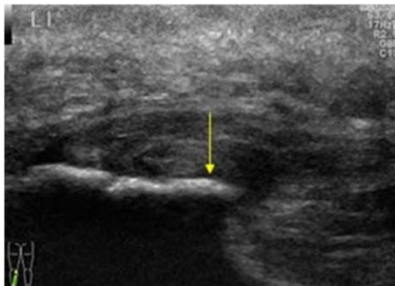
## Echografisch onderzoek

### "Fat pad" beschadiging



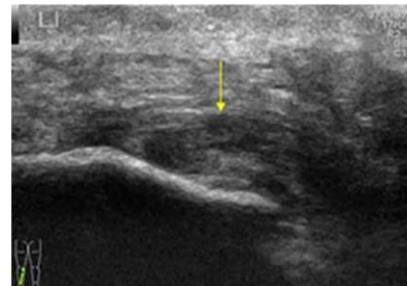
Tape kan als een kuip fungeren wat de vet kamers meer stabiliteit geeft en daardoor minder pijn provocatie geeft tijdens de steun fase. Er kan gekozen worden om de gehele voet in te tappen voor volledige voetboog ondersteuning of alleen de hak en "fat pad"

### Hielspoor



Of een spoor element daadwerkelijk de pijn of provocatie veroorzaakt is niet duidelijk. Het lijkt erop dat er een spoor-element ontstaat bij over pronatie als functionele aanpassing welke asymptotisch is. Voor over pronatie zou een inleg zool of oefen-therapie kunnen baten.

### Fasciopathy



Een simpel hoge intensiteit progressief oefenprotocol van 3 maanden geeft een significante verbetering op pijn&functie scores vergeleken met rekken. Hoge intensiteit oefenen programma kan bijdragen in het eerder doen afnemen van de pijnklachten.



Het mobiliseren van de hieronder staande gewrichten heeft kan een positief effect hebben op pijn reductie en op functie verbetering:

- Talocrurale gewricht posteriore glide
- Subtalare gewricht laterale glide
- Eerste metatarsale gewricht anterior/posterior glide
- Weke delen mobiliseren bij potentiële nervus inklemming
- Passieve neurogene mobilisaties