

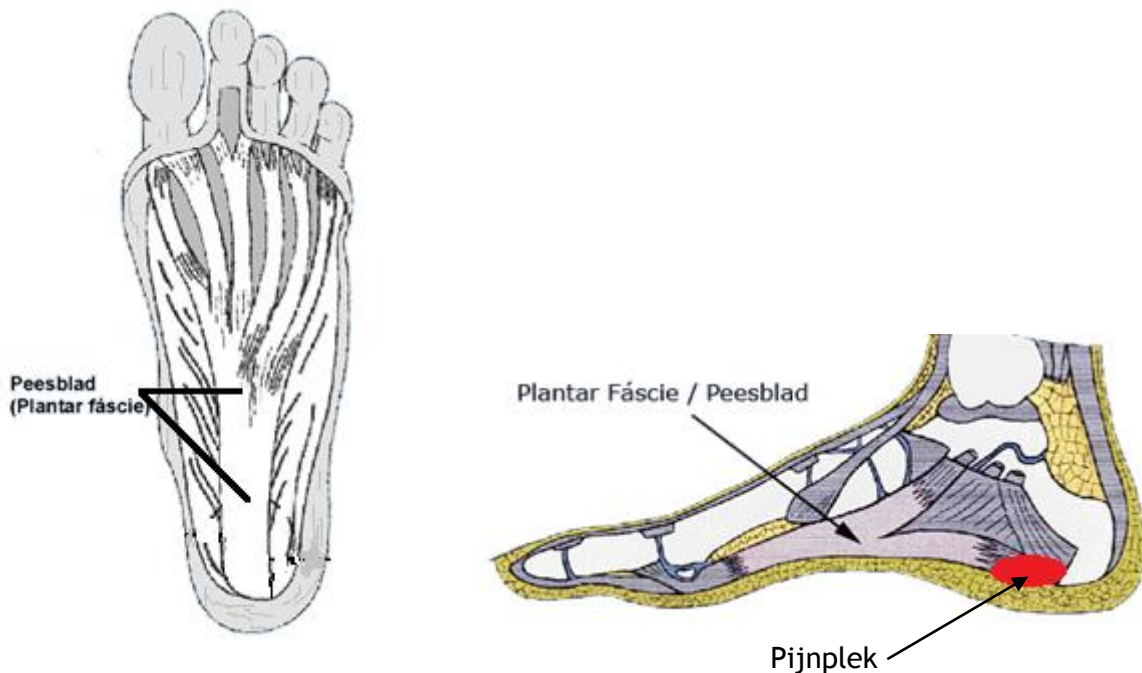
Hielspoor

Heb je hevige pijscheuten in je hiel bij het lopen? Een stekend gevoel onder je voet? Zijn je eerste stappen bij het opstaan stijf en pijnlijk? Mogelijk is er sprake van een irritatie of beginnende ontsteking van het peesblad van de voetzool, meestal onder de hiel. Dit wordt **hielspoor** genoemd.

Onder de voet loopt het peesblad dat het hielbeen verbindt met de bal van de voorvoet. Het peesblad houdt de voetboog op spanning. Urenlang staan op verkeerd schoeisel verhoogt de spanning. Wanneer de druk door bijvoorbeeld overgewicht of doorzakken van de voet te groot wordt, komen er scheurtjes bij de aanhechting aan het bot. Als reactie daarop zet het lichaam een 'spoor' af, een stukje bot aan het hielbot om de aanhechting van de pees te verstevigen. Dit kan het begin zijn van hielspoor.

Wat zijn de gevolgen van hielspoor?

Peesplaatontsteking wordt vaak in één adem genoemd met hielspoor, het uitstekende stukje bot aan het hielbeen. Ten onrechte omdat de pijn daar niet van afkomstig is. De echte boosdoener is een geïrriteerd of ontstoken peesblad. Hielspoor is dus juist het gevolg en niet de oorzaak. Hielspoor is op zich onschuldig. Pas als het weefsel van het peesblad gaat ontsteken, krijg je last van een felle pijn onder de hiel. Hielspoor is op een röntgenfoto of scan gemakkelijk te herkennen.



Hielspoor en PPT (Patterns of Physical Transformation)

De therapeut gaat letterlijk de kegeltje ombowlen die zich in de hiel hebben opgebouwd. De kegeltjes omgooien gebeurt door stevig te masseren in een stand van het been waarin de cliënt geen pijn voelt.