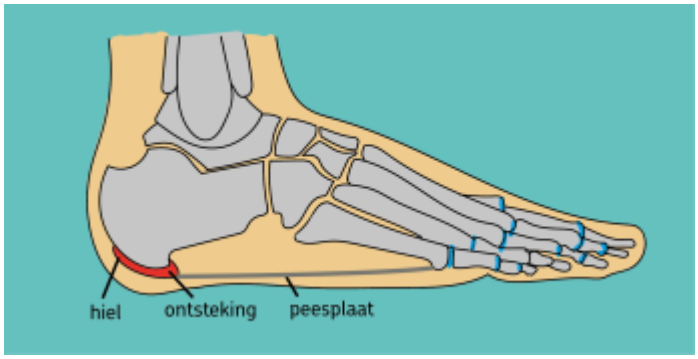
Aandoening

Hielspoor (fasciitis plantaris)

Een ontstoken peesplaat onder de voet nomen we ook wel hielspoor. Bij hielspoor heeft u pijn onder de hiel van uw voet. Soms straalt de pijn uit naar de achterkant en zijkant van de hiel.

De peesplaat is heel sterk en zorgt ervoor dat de voet wordt ondersteund en vangt tijdens het lopen de schokken op. Bij een irritatie van de peesplaat kunnen er kleine scheurtjes of beschadigingen ontstaan door overbelasting of grote spanning.



Hielspoor is alleen zichtbaar op een röntgenfoto omdat het eigenlijk een “haakje” botvorming aan het hielbeen is. De grootte van het haakje zegt niks over de mate van klachten. Er zijn heel veel mensen die een haakje hebben op de foto maar slechts een klein gedeelte heeft maar klachten. De hielspoor geeft namelijk de klachten niet maar de geïrriteerde peesplaat.

Een irritatie van de peesplaat ontstaat meestal door overbelasting. Het komt vaker voor bij mensen met overgewicht, verkorte achillespees/kuitspier en een lopend of staand beroep. Ook kunnen klachten ontstaan als de belasting wordt opgevoerd, bijvoorbeeld bij het starten met hardlopen.

De klachten bij een peesplaatontsteking zitten meestal aan de onderkant of zijkant van het hielbeen. Vaak geven mensen aan dat ze klachten hebben in de ochtend met de eerste paar passen of na een tijdje zitten en daarna de eerste passen. Na zware belasting of sporten worden de voetklachten vaak erger. In de meeste gevallen zit de pijn bij de aanhechting van de peesplaat aan het hielbeen maar soms ook in het verloop van de pees of ter hoogte van de voorvoet.

Onderzoeken

De orthopeed kan vaststellen of u hielspoor heeft door uw voet en enkel te onderzoeken en te kijken naar uw manier van lopen.

Behandelingen

Bij hielspoor kunnen verschillende behandelmogelijkheden geprobeerd worden, zoals injectietherapie, zooltjes en ontstekingsremmers.

Hielspoor - conservatieve behandeling

Bij hielspoor bekijkt het Voet- en Enkelteam eerst samen met u of bijvoorbeeld een aanpassing van uw schoenen of een behandeling met medicijnen uitkomst biedt. We noemen dit een 'conservatieve' behandeling, dat wil zeggen een behandeling zonder operatie.

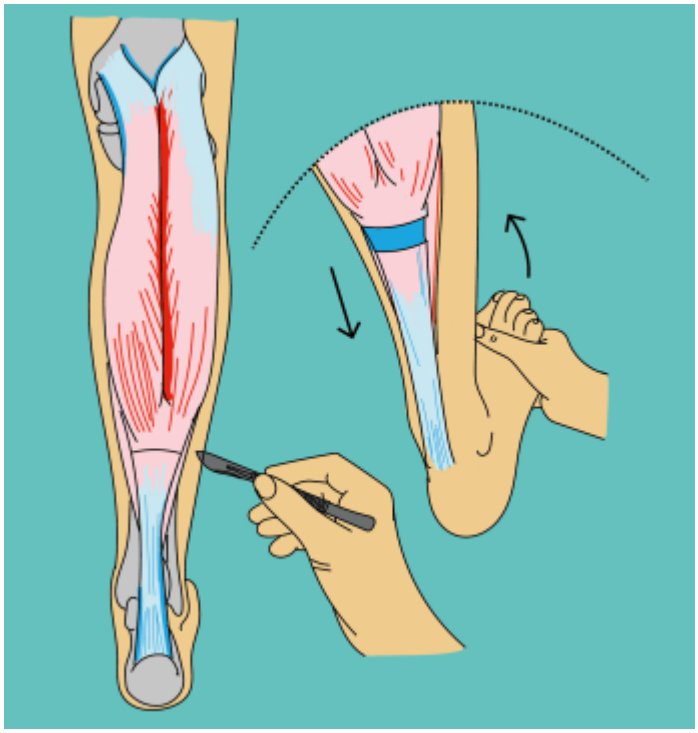
Er zijn meerdere mogelijkheden om de klachten van hielspoor te verhelpen of te verminderen, zonder dat een operatie nodig is.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/hielspoor-conservatieve-behandeling

Operatie voor verlenging van de achillespees (gastroc slide)

Bij een te korte achillespees kan er gekozen worden voor een operatie om de kuitspier/achillespees te verlengen. Bij de verlenging wordt een klein sneetje gemaakt bij de kuitspier waardoor de achillespees langer wordt. Hierdoor kunt u de tenen meer naar u toe halen.

U wordt voor deze operatie enkele uren opgenomen in het ziekenhuis, op de afdeling Dagbehandeling. De insnijding (incisie) wordt ongeveer 15 centimeter boven het hielbeen gemaakt. Door de achillespees/kuitspier te verlengen kan er wat krachtverlies ontstaan bij het op de tenen staan.



http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/operatie-voor-verlenging-van-de-achillespees-gastroc-slide

Poliklinieken en afdelingen

Orthopedie

Het team van professionals van het specialisme Orthopedie behandelt mensen met problemen aan gewrichten, botten, spieren en pezen.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie

Voet- en Enkelteam

Het Voet- en Enkelteam is er voor mensen met langdurige klachten aan voet en/of enkel.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam

Code ORP-103

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis