Behandeling

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.

Hoe verloopt de behandeling?

Rust en oefeningen

Oefeningen die de kuitspieren/achillespees oprekken helpen u om van de klachten af te komen.

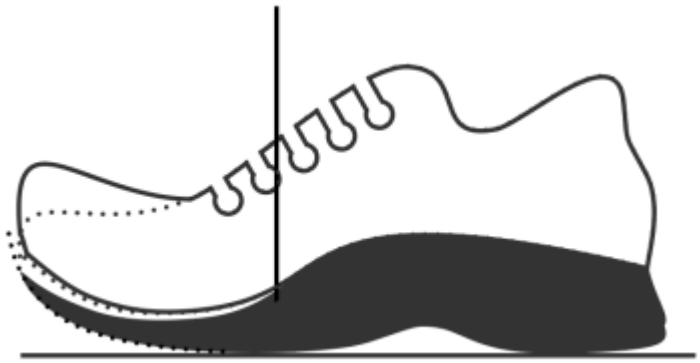
Ook rust is belangrijk. U moet de belasting van de hiel en peesplaat verminderen om van de klachten af te komen. U kunt belastingen waarbij u veel last heeft van de klachten verminderen of tijdelijk stoppen, zodat de peesplaat kan herstellen. Meestal komen de klachten van belastingen en sporten waarbij de hiel keer op keer op een harde ondergrond terecht komt, zoals hardlopen of steps.

Nachtspalk, steunzolen en schoenadvies

Nachtspalk
's Nachts verkorten de pezen, waardoor in de ochtend de pezen weer op rek moeten komen. De nachtspalk zorgt ervoor dat de pezen op lengte blijven in de nacht. Hierdoor verminderen of verdwijnen de klachten in de ochtend. Dit geeft ook verlichting voor de rest van de dag.

Steunzool
Als de stand van uw voet afwijkt van normaal, kan dit de klachten beïnvloeden of zelfs de oorzaak zijn. Dan kan een podotherapeut steunzolen aanmeten. Als de hardheid van de zool een probleem is en pijn geeft, kunnen zachte gelhakjes een oplossing zijn.

Schoenadvies
Een platte schoen geeft vaak klachten bij hielspoor. U kunt dan beter een schoen dragen met een klein breed hakje. Dit geeft minder spanning op de peesplaat. Een hak die de schokken dempt wordt vaak als prettig ervaren. Zorg er wel voor dat het een stabiele hak is. Ook een afwikkelschoen kan de klachten verminderen. Deze schoenen lopen rond naar voren en de neus wijst omhoog. Deze schoen heeft een stijve zool in de voorvoet, zodat de schoen u helpt met afwikkelen. Eventueel kunnen van schoenen die afwikkelschoenen gemaakt worden.



Afbeelding: afwikkelschoen

Behandeling met medicijnen

Pijnstillers
Pijnstillers kunnen verlichting geven als u ze een tijdje achter elkaar inneemt. Neem 3 tot 4 keer per dag paracetamol in; dit werkt vaak goed bij deze klachten en heeft weinig bijwerkingen. Anders kunt u NSAID's zoals naproxen, ibuprofen en diclofenac nemen tegen de pijnklachten. Deze pijnstillers hebben wel bijwerkingen. Overleg altijd met uw huisarts welke medicatie u mag slikken.

Injectie met corticosteroïden
Als de pijn heel heftig is, wordt soms een injectie gegeven met ontstekingsremmers (corticosteroïden). Vaak geeft dit snel verlichting maar de injectie kan niet eindeloos worden herhaald. Het weefsel rond de peesplaat kan zwakker worden waardoor het zelf genezend vermogen afneemt. De arts bekijkt of deze injectie een goede behandeloptie is voor u.

Shockwave of EPTE

Bij spier- en peesblessures die chronische klachten geven, wordt steeds vaker gebruik gemaakt van shockwave of EPTE therapie. Bij shockwave laten we shockgolven het weefsel binnendringen. Bij EPTE leiden we met een naaldje stroom met hele lage intensiteit door het gebied met klachten. De shockgolven of stroompjes stimuleren het weefsel om te herstellen.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Voet- en Enkelteam (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/voet-en-enkelteam)

Code ORP-103a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis