

Wat kunt u zelf doen bij fasciïtis plantaris/hielspoor?

Fasciïtis plantaris: Overbelasting/ontsteking van de peesplaat aan de onderzijde van de voet.

Hielspoor: Kalkafzetting op het hielbeen t.h.v. de aanhechting van de hierboven genoemde peesplaat.

- **Koelen:**

Ice-pack/koelelement op de zere plek houden gedurende 10 minuten.

Let op: Doe wel een (thee)doek om het ijs heen.

Het is beter dit bijvoorbeeld 2 of 3 keer per dag te herhalen dan om één keer 30 minuten te koelen.

Het effect van het koelen is het stimuleren van de doorbloeding, dit om het genezingsproces te versnellen.



- **Masseren:**

Het masseren van de gevoelige plek is ook een manier om de doorbloeding te stimuleren. Een goede manier om de peesplaat te masseren is met een tennisballetje.



Leg het balletje op de grond en beweeg uw voet over het balletje heen. De bedoeling is dat u hiermee het gehele verloop van de peesplaat meepakt, dus zowel de holte van de voet als de onderzijde van de hiel.

Let op: Bekijk hierbij uw pijn op een schaal van 0 tot 10, ga tijdens het masseren niet verder dan pijnschaal 8.

- **Rekken:**



- Voordat u uit bed stapt, is het belangrijk de peesplaat onbelast te rekken, dit kunt u het beste doen door de tenen naar u toe te trekken. Plaats een opgerolde handdoek onder de bal van de voet en houdt beide einden vast, zoals aangegeven in de illustratie. Trek de handdoek voorzichtig naar u toe, terwijl uw been gestrekt blijft. Houd deze positie aan voor 15 tot 20

seconden. Herhaal de oefening 4 keer.