

● Hielspoor

Tien manieren om fasciitis plantaris ("hielspoor") te voorkomen

Fasciitis plantaris is een overbelastingblessure ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat van de voet (fascia plantaris) aan de binnenzijde van de hiel. De peesplaat is het sterke weefsel aan de onderzijde van de voet, dat de verbinding vormt tussen de tenen en de hak en samen met de spieren en botten de voetboog vormt. Met name bij serve- en volleyspelers, die veel sprint- en sprongmomenten kennen, is dit een frequent optredende blessure. De kenmerkende klacht bij een hielspoor is een scherp gelokaliseerde, messcherpe pijn aan de binnenzijde van de hiel. De pijn is erger wanneer het gebied koud en samengetrokken is, zoals 's morgens bij het opstaan, of na gerust te hebben na inspanning. 's Nachts zeurt de pijn vaak na als een soort kiespijn.

Wat kan gedaan worden om deze blessure te voorkomen?

1. De sportschoen:

Bij voeten met een doorgezakt lengtegewelf (platvoeten) of bij een sterke neiging tot proneren (naar binnen knikken) wordt de peesplaat bij hardlopen en tennissen te veel belast. Bij een zeer strakke voetboog, zoals bij holvoeten, komt de peesplaat bij het afwikkelen evenzeer onder druk te staan. Zorg dat de voet optimaal ondersteund wordt met een inlegzool, stevige schoenen en/of een tape.

2. De dagelijks schoen:

Maak ook buiten de tennis- of conditietraining gebruik van goede schoenen. Goede wandelschoenen zijn comfortabeler dan slappe, nauwelijks steun gevende schoenen of hoge hakken. De hoogte van de schoen veranderen (zoals bij de vroegere "roots" schoenen) kan het ongemak vergroten, indien de spieren en pezen niet goed op rek zijn. Belangrijk is ook dat de schoen een goed schok-absorberend vermogen heeft met een stevige inbedding van de hiel en zo nodig anti-pronatiezolen.



3. Rekoefeningen voor kuitspieren:

Gespannen kuitspieren kunnen het ontstaan van hielklachten in de hand werken. De reden hiervoor is dat strakke kuitmuskulatuur de peesplaat nog meer op spanning brengt, waardoor de trek aan het hielbeen toeneemt. Zorg ervoor dat de gastrocnemius (oppervlakkige kuitspier, foto rechts) en de soleus (diepe kuitspier, foto links) 's morgens en 's avonds en voor en na de training goed wordt gerekt.



4. Rekoefening voor de peesplaat van de voet:

Nog belangrijker dan het rekken van de kuitspieren is echter het rekken van de peesplaat. Dit is een rekoefening die weinig spelers kennen.

Zoek steun tegen een muur of een hek, met je been dwars naar achteren geplaatst, knie gebogen. Druk nu de knie zoveel mogelijk naar binnen, zodat de voet proneert en de peesplaat geleidelijk op rek komt. Dertig seconden vasthouden en ontspannen. Herhalen voor de andere voet.

Een andere mogelijkheid om de peesplaat te rekken is door te knielen op één been, terwijl de tenen op de grond blijven. Geeft dit onvoldoende rek, pak dan de tenen van één voet met de hand vast en trek de tenen en voet zoveel mogelijk naar achteren.



5. Voetspiertraining:

Om ondanks de toegenomen krachten tijdens hardlopen en tennis een gezonde voetboog te behouden zijn sterke voetspieren vereist. Een goede methode om de spieren te trainen is bijvoorbeeld het met behulp van de tenen opvouwen van een handdoek, met de tenen knikkers oprapen van de grond, of een tennisbal met kracht tussen beide voetzolen in te klemmen terwijl je in kleine stapjes naar voren en naar achteren loopt. Hierdoor worden de intrinsieke voetspieren getraind. Om resultaat te bereiken moeten de oefeningen wel 6 weken lang dagelijks tenminste 3-5 minuten volgehouden worden.

Wat te doen bij klachten?

6. De inlegghiel:

Bij geringe klachten is het zinvol om tijdelijk, om erger te voorkomen, gebruik te maken van een schokdempende hakverhoging. Er zijn speciale inlegghielen verkrijgbaar, bestaande uit schokabsorberend materiaal, met een uitsparing van nog zachter materiaal op de plaats van de pijn. Het voordeel van de hakverhoging is dat de spanning van de plantaire fascie wordt afgehaald, doordat de kuitspieren minder gespannen staan.



7. Voetspiermassage:

Ook een massage van de voetspieren kan helpen om erger te voorkomen. Behandel de pijnlijke plaatsen met dwarse fricties en ontspan de plantaire fascie door deze met de duimen te kneden. Een andere mogelijkheid om de voetspieren te masseren is door een fles op de grond te leggen en hier met je voetzool overheen te rollen.

8. IJsmassage:

Bij lichte klachten kan ijsmassage helpen om de pijn te minderen. Maak gebruik van een smeltend ijsklontje of van een papieren bekertje met ijs. Koel net zolang totdat het een verdovend effect heeft, maar niet zolang dat bevroeringsverschijnselen optreden. In het algemeen is 5 tot 7 minuten lang genoeg.

9. Aangepaste activiteiten:

In plaats van hardlopen zijn fietsen, roeien, aquajoggen en de stairmasters activiteiten waarmee de conditie uitstekend op peil gehouden kan worden zonder dat de voeten overmatig belast worden. Vermijdt bij klachten veelvuldig touwtje springen!

10. Trainingsbelasting:

Een plotselinge verandering van schoeisel, ondergrond of intensiteit van de training kan overbelasting veroorzaken. Veel spelers krijgen last bij de overgang van gravel naar hardcourt-toernooien of bij de overgang van zomer naar wintertraining (indoor). Voer na vakantie, ziekte of bij trainen op hard courts de belasting in de loop van 1 á 2 weken geleidelijk op. Gooi oude schoenen niet gelijk weg, maar loop nieuwe schoenen van een ander merk of type geleidelijk in.