

**Wat zijn peesplaatklachten?**

Peesplaat klachten worden ook wel in het latijn plantaire fasciopathie genoemd. Mensen ervaren pijn aan de peesplaat onder de voet.

Onder de voet loopt een sterke peesplaat, de fascia plantaris, van het hielbeen naar de voorvoet. De peesplaat ondersteunt de voet en vangt de schokken van het lopen op en draagt bij aan de afwikkeling. Soms komt er een te grote spanning op de peesplaat, en dan kunnen er scheurtjes of beschadigingen van de peesplaat ontstaan.

**Hoe ontstaan de klachten?**

Een irritatie van de peesplaat ontstaat vaak door overbelasting of een verandering de het looppatroon. Mensen met overgewicht, een lopend of staand beroep, een verkorte achillespees of verkorte kuitspieren hebben eerder last van een ontstoken peesplaat. Het komt ook vaker voor bij mensen die beginnen met (of vaker gaan) hardlopen of een andere activiteit waarbij de voet belast wordt.

**Risicofactoren**

Intrinsieke factoren (uitgaande lichaam zelf)	Extrinsieke factoren (factoren van buitenaf)
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; leeftijd</li> <li>&gt; overmatige voet pronatie</li> <li>&gt; obesitas (zwaarlijvigheid)</li> <li>&gt; beperkte beweeglijkheid enkel, voet, tenen</li> <li>&gt; beperkte beweeglijkheid peesplaat, korte- en lange kuitspieren</li> <li>&gt; beperkte uithoudingsvermogen voet, enkel- en bovenbeenspieren</li> <li>&gt; overmatige stressoren (prive en/of werkgerelateerd)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- staand beroep</li> <li>- dragen van slecht schoeisel</li> <li>- snelle toename van activiteiten niveau</li> <li>- trainingsfouten, trainingsoppervlak</li> </ul>

**Symptomen**

Pijn aan de onderzijde van het hielbeen. Een karakteristiek symptoom is heftige stekende pijn bij aanvang of juist na de belasting of na een korte periode van rust.

- Pijn bij de eerste paar stappen uit bed in de ochtend, en startpijn na een tijd stil te hebben gezeten (bijvoorbeeld na een autorit);
- Meer pijn na een lichamelijke activiteit

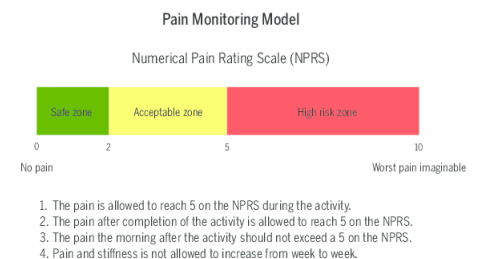
### Behandel mogelijkheden

Uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken is gebleken dat de combinatie van therapie zolen en oefeningen het beste resultaat geeft.

- Weest u zich ervan bewust dat het doen van de oefeningen opgegeven door de Registerpodoloog of de fysiotherapeut erg belangrijk is. De oefeningen zullen bijdrage aan pijn vermindering en een sneller herstel
- Het is belangrijk om niet te gaan hardlopen voordat de hiel 4 weken pijn vrij is en je 10 km kunt wandelen zonder klachten.
- Gebruik de druk verdelende therapie zoal tijdens het gebruik van schoenen.

Het is belangrijk om de oefeningen te blijven doen wanneer de hielpijn over is. Dit vermindert de kans op het terug keren van klachten.

- Het is normaal om tijdens de oefeningen een milde vorm van pijn te ervaren. Heeft u in de opvolgende 24 uur een toename van pijn, meld dit dan aan de therapeut.
- Als u de oefeningen niet begrijpt vraag dan advies aan de therapeut.
- Belangrijk belastende activiteiten te verminderen
- Shockwave kan een goede aanvulling zijn op de behandeling bij aanhoudende, of pijnlijke peesplaatklachten.



### Oefeningen

Oefening 1: Specifieke plantaire-plaat stretchen

Leg uw linker of rechterbeen over het anderen. Trek de tenen naar het scheenbeen toe met nadruk op de grote teen. Voel met de anderen hand of het peesblad onder de hiel gespannen staat.

- Stretch 10 keer, gedurende 10 seconden, drie keer per dag gedurende 3 maanden



Oefening 2: High-load kracht training

- Elke hielopkomst (concentrische fase) drie seconden vast houden
- Elke hiel naar beneden (excentrische fase) drie seconden vast houden
- Elke rust (isometrische fase) van 2 seconden pauze
- 12 herhalingen 1 keer daags gedurende 3 maanden



Schoenadvies

- De schoenen moeten lekker zitten.
- Variatie in schoengebruik kan het herstel bevorderen (minder eenzijdige belasting).
- Hoe beter de schoenen afwikkelen hoe makkelijker u loopt.
- Evt. schoenen met een uitneembaar voetbed zodat de therapie zool goed past.
- Een hak van ongeveer 25-30 mm.

Wat mag u verwachten?

Binnen enkele weken tot 3 maanden kunt u pijn vermindering ervaren. De pees is weer volledig op treksterkte na ongeveer 12 maanden. Het herstel van de peesklachten kan maanden tot jaren duren. Heb geduld en kijk wat het beste werkt voor u.

Let op: het verwachte herstel gaat veelal gepaard met “ups and downs”. Bespreek deze met uw behandeld fysiotherapeut en/of podoloog.

