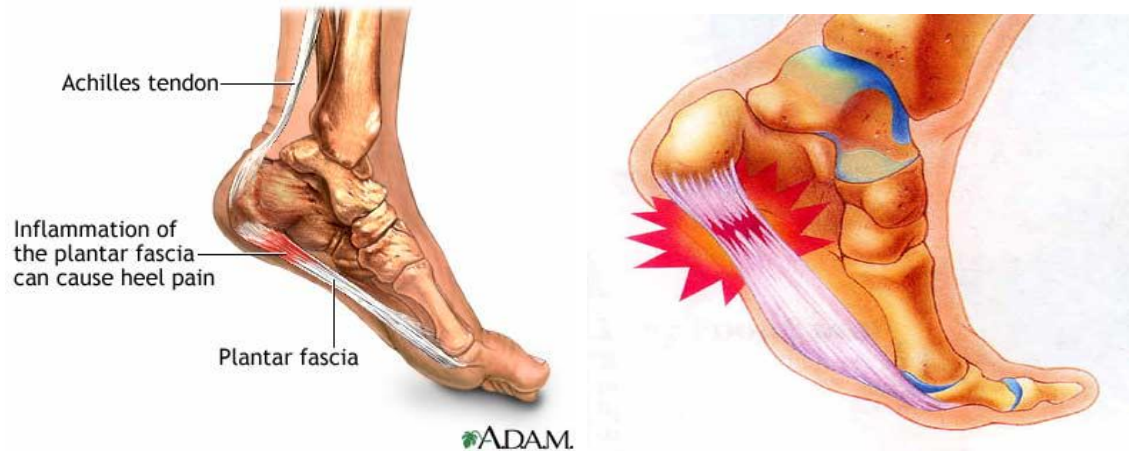


## Ontstoken peesplaat/spier onder de voet

Onder de voet loopt vanaf het hielbeen tot aan de bal van de voet een stevige en sterke peesplaat/spier, de fascia plantaris of aponeurosis plantaris genoemd.



Deze peesplaat of spier wordt gebruikt met bijna alles wat we doen, van lopen en staan, tot fietsen en autorijden. Het zo goed als enige rustmoment voor deze peesplaat of spier is als de voeten geen gewicht dragen, dus als U met de voeten hoog zit of ligt.

### Oorzaak

De ontsteking of overbelasting van deze peesplaat of spier ontstaat meestal ten gevolge van het doorzakken van de voeten. Door het doorzakken ontstaat er teveel spanning op de peesplaat waardoor er kleine haarscheurtjes ontstaan in de peesplaat of spier. Dit zorgt dan voor pijnklachten aan de binnenkant van de voet bij het hielbeen.

Andere oorzaken kunnen zijn:

- Toename belasting van de voeten (ander werk, verhuizen)
- Meer gaan sporten (harde ondergrond, toename training)
- Hard neerkomen op de hielen of platte voeten

Overgewicht is meestal geen directe oorzaak, maar staat wel in relatie met het in stand houden van de klacht, want "ieder kilootje wordt wel gedragen".

### Klachten

Bij een overbelasting van de peesplaat of spier heeft men vaak last van een brandende, zeurende pijn onder de hiel, die eventueel kan uitstralen naar de voetzool en de binnenkant van de enkel. Typisch is dat de pijn toeneemt als men gewicht zet op de voet en dat de pijn het ergst is in het begin van de belasting, bijvoorbeeld 's morgens na het uit bed komen of indien men begint te lopen na een tijdje gezeten te hebben. Als men even rondwandelt wordt de pijn vaak minder. De klacht kan zeer hardnekkig zijn, mede omdat deze peesplaat of spier continue gebruikt wordt.

### Podotherapeut

Omdat de klacht veroorzaakt wordt door teveel spanning op de peesplaat of spier, ten gevolge van het doorzakken van de voeten, zal de podotherapeut meestal met corrigerende podotherapeutische zolen werken. Een combinatie-therapie met rust, ontstekingsremmende medicijnen, ontlastende tape, rekoefeningen, beweeg- en schoenadvies (eventueel aangevuld met shockwave- en fysiotherapie) zorgt voor de snelste en beste resultaten.