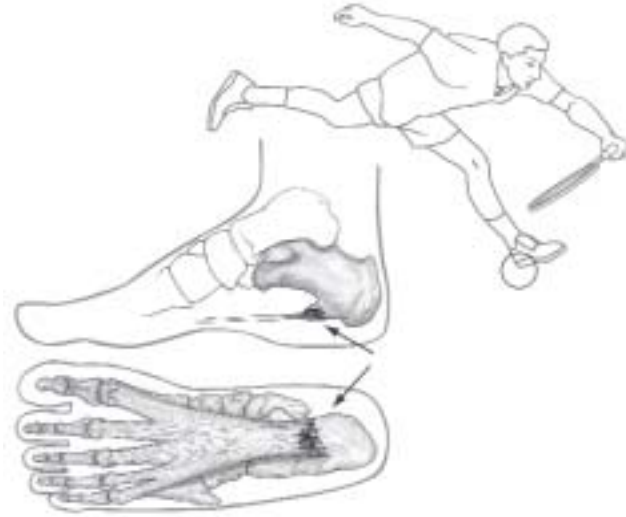


## Wat is het?

Fasciitis plantaris is een overbelastingblessure ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat van de voet (fascia plantaris) aan de binnen-onderzijde van de hiel (*figuur 1*). De peesplaat is het sterke weefsel aan de onderzijde van de voet, dat de verbinding vormt tussen de tenen en de hak. Het vormt samen met de spieren en botten de voetboog. Bij de aanhechting aan het bot zijn er degeneratieve afwijkingen van de peesplaat door herhaaldelijke kleine scheurtjes. Soms laat een röntgenfoto een verkalking zien (hielspoor), ontstaan door de voortdurende trekkrachten van de peesplaat aan het bot. Dit veroorzaakt echter geen klachten. Met name bij serve- en volleyspelers, die veel sprint- en sprongmomenten kennen, is het een veel voorkomende blessure. De kenmerkende klachten bij een hielspoor zijn:

- Een scherp gelokaliseerde, messcherpe pijn en/of zwelling aan de binnenzijde van de hiel, diep onder het vetkussen van de hiel.
- Pijn bij belasting; ontlasting of rust geeft vrijwel direct vermindering van de pijn. 's Nachts kan de pijn wel nazeuren.
- Er is sprake van startklachten en ochtendstijfheid. Dit houdt in dat de pijn erger is wanneer het gebied rond de hiel koud en samengetrokken is, zoals 's morgens bij het opstaan of na gerust te hebben na inspanning.



figuur 1. De hielblessure

## Wat moet je doen? Eerste hulp!

- Over het algemeen geldt als vuistregel: gedoseerde rust, onbelast oefenen, koelen, rekken en het dragen van goed, stevig schoeisel zijn belangrijk om de klachten te doen verminderen.
- Bij pijn en zwelling geeft ijsmassage vaak verlichting. Maak gebruik van een smeltend ijsklontje of van een papieren bekertje met ijs. Masseer hiermee de pijnlijke plaats. In het algemeen zijn 5 tot 8 minuten lang genoeg. Herhaal dit enkele malen per dag.
- Voetzoolmassage of rollen van de voet over een blikje ontspant de peesplaat en voetspieren.
- 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.
- Het is zinvol om tijdelijk gebruik te maken van een schokdempende hakverhoging. Er zijn speciale inleghielen 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 peesplaat wordt afgehaald, doordat de kuitspieren minder gespannen staan.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een arts. Deze kan zo nodig verder onderzoek doen of je doorverwijzen naar een fysiotherapeut.

## Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn, kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: de pijngrens dus niet overschrijden, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in de drie onderstaande stappen.

### Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Rekken van de voetspieren. Dit kun je doen door te knielen op één been, terwijl de tenen op de grond blijven (*figuur 2*, z.o.z.). Geef dit onvoldoende rek, pak dan de tenen van één voet met de hand vast en trek de tenen en voet zoveel mogelijk naar achteren (*figuur 3*, z.o.z.).
- Rekken van de lange kuitspieren. Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Rekken van de korte kuitspieren. Buig nu van dezelfde uitgangspositie als hierboven de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Je voelt rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Een nachtsplak met de enkel in neutrale stand en de tenen maximaal naar achteren/boven gebogen verkort de genezingsduur. De

nachtspalk wordt aangebracht met een elastische bandage of klittenband.

- Versterken van de voetspieren. Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 10 tot 20 keer.
- Dagelijks 15-30 minuten fietsen of zwemmen om de algehele conditie op peil te houden.

## Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kun je weer aan sporten gaan denken. Hieronder staan enkele oefeningen om op te bouwen naar de sportbelasting.

- Ga langzaam op je tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Laat je dan weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op de geblesseerde voet.
- Loop op de tenen; loop op de hakken.
- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.
- Gaat dit goed, begin dan met hardlopen. Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingsloopjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in.
- Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

## Stap 3. Weer tennissen

- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Zorg dat je met kleine pasjes steeds goed voor de bal komt te staan.
- Je kunt in deze fase ook volley oefeningen uitvoeren.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet bewegen (tennis drills van hoek tot hoek).
- Je kunt nu ook wat lagere volleys gaan spelen.
- Voeg vervolgens de service toe, gevolgd door de smash.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen, gevolgd door echte wedstrijden.



figuur 2. Rekken van de voetspieren



figuur 3. Verder rekken van de voetspieren

## Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een fasciitis plantaris niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk minimaal 10 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de voet- en kuitspieren zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Veel spelers krijgen last bij de overgang van gravel- naar hardcourtoernooien of bij de overgang van zomer naar wintertraining (indoor). Voer na vakantie, ziekte of bij trainen op hardcourt de belasting in de loop van een á twee weken geleidelijk op. Gooi oude schoenen niet gelijk weg, maar loop nieuwe schoenen van een ander merk of type geleidelijk in.
- Draag stevige, goed passende tennisschoenen met een stevig hielstuk en goede ondersteuning van het lengtegewelf en het dwarsgewelf van de voet.
- 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 hak veranderen (zoals bij de vroegere 'roots' schoenen) kan het ongemak vergroten, indien de spieren en pezen niet goed op rek zijn.
- Verbeter de coördinatie en versterk de spieren rondom de enkel. Vooral het staan op één been uitvoeren van oefeningen is zinvol. Deze oefening kan verzaard worden door te gaan staan op een 'wiebelplankje', een plankje met daaronder een halve bol.