

INFORMATIEKAART BEHANDELMOGELIJKHEDEN

Hielspoor / Fasciitis plantaris / Fasciosis plantaris

Heeft u last van hielpijn? Deze informatiekaart helpt u de mogelijkheden voor behandeling te bespreken met uw orthopeed of physician assistant (PA).
Let op: een operatieve ingreep wordt slechts zeer zelden gekozen. Als de andere behandelingen niet of onvoldoende werken, in combinatie met aanhoudend verkorte kuitspieren ondanks langdurige rekoefeningen, kan een operatie worden overwogen.

	Leefstijl veranderen	Oefeningen	Aanvullende maatregelen	Injectie	Operatie
Hoe werkt de behandeling?	Verminderen van de belasting op uw voet. Dit kan door het verminderen van eventueel overgewicht. Ook is verminderen van werk-/sportbelasting belangrijk.	Rekoefeningen <ul style="list-style-type: none"> • Rekken lange/korte kuitspier • Rekken peesplaat voet Oefenprogramma Oefenprogramma met de ondersteuning van fysio- of oefentherapeut. Nachtspalk De oefeningen kunnen ondersteund worden door een op maat gemaakte nachtspalk.	Ander schoeisel met bijvoorbeeld meer schokdemping. Bij afwijkende voetstand een op maat gemaakte zool door de podotherapeut. Een taping behandeling door de podotherapeut of fysiotherapeut. Shockwave (ESWT) of dry-needling .	Uw orthopedisch chirurg/PA geeft u op de poli een injectie met een verdoving, gecombineerd met een sterke ontstekingsremmer, een zogenaamde corticosteroïde injectie. Deze injectie wordt op de meest pijnlijke locatie geplaatst en is vooral gericht op pijnbestrijding. Daarom is het van belang ook de leefstijladviezen en de oefeningen vol te houden tijdens deze behandeling.	Bij langer (>1jaar) bestaande klachten en aanhoudend verkorte kuitspieren, ondanks een intensief rekprogramma, behoort een gastrocslide operatie tot de mogelijkheden. Hierbij wordt de lange kuitspier (m. Gastrocnemius) operatief verlengd. Aansluitend krijgt u 2 weken een loopgips en daarna 4 weken een nachtspalk. Na 6 weken kunt u uw dagelijkse (sport)activiteiten weer opbouwen.
Welk resultaat mag ik verwachten van deze behandeling?	Als de mate van belasting aanpast wordt, is de kans op een nieuwe overbelasting kleiner. U heeft niet direct minder pijn. De klachten zullen geleidelijk verminderen. Het kan enkele maanden duren voordat u het maximale effect op uw klachten merkt.	Door het trainen/rekken van spieren en pezen, al dan niet in combinatie met een nachtspalk, kunt u makkelijker bewegen. U zult ook minder pijn ervaren bij de eerste passen na rust. U heeft niet direct minder pijn. De (start)pijn/stijfheid zal geleidelijk verminderen. Het kan enkele maanden duren voordat u het maximale effect op uw klachten merkt.	Resultaten wisselen sterk per patiënt per behandeloptie.	Meestal vermindert de pijn binnen 1 week. De injectie werkt meestal meerdere weken tot maanden. Het langetermijneffect is discutabel.	De pijn is niet direct weg. U heeft een herstelperiode. Meestal is het na 6 weken weer mogelijk rustige sporten te beoefenen, zoals wandelen, zwemmen en fietsen. Sporten als hardlopen en voetbal worden 3 maanden afgeraden.
Wat zijn risico's en mogelijke bijwerkingen van de behandeling?	Er zijn geen risico's of bijwerkingen.	Er zijn geen risico's of bijwerkingen. Bij het gebruik van een nachtspalk is er wel een minimaal verhoogd risico op vallen.	Soms is het minder wenselijk een bepaalde behandeling bij u uit te voeren. Bijvoorbeeld geen dry-needling bij diabetes, geen shockwave bij bloedverdunders, geen taping bij pleisterallergie.	<ul style="list-style-type: none"> • Tijdelijke roodheid gezicht (blozen) • Verkleuring huid rond injectiezijde • Vermindering vetweefsel rond injectiezijde • Tijdelijk verstoorde/ontregelde bloedsuikers bij diabetespatiënten. Zelden een infectie, allergie of kortstondige forse toename van de pijn 24-48 uur na de injectie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Risico verdoving: ruggenprik en/of sedatie/narcose. • Infectie of wondgenezingsstoornissen. • Gevoelsverlies operatiegebied. • Verminderde kracht kuitspieren.

Notities

OCON Hengelo
Geerdinksweg 141
7555 DL Hengelo

OCON Almelo
Zilvermeeuw 1
7609 PP Almelo

Postadres
Postbus 546
7550 AM Hengelo

Website
www.ocon.nl