

## *Hielspoor?*

**Peesplaatontsteking ofwel, fasciitis plantaris is een ontsteking van de peesplaat (fascie) onder de voet. Deze peesplaat is een band van bindweefsel die van het hielbeen doorloopt tot aan de bal van de voet (zie foto boven). De plaats van de pijn zit vaak in de hiel, kan scherp maar ook zeurend zijn, vaak kan de plek nauwkeurig worden aangewezen. Hierdoor wordt vaak gesproken over hielspoor. De hele voetboog kan uiteindelijk pijnlijk worden.**

### **De behandeling van peesplaatontsteking**

De oorzaak van hielspoor kan verschillend zijn. De klacht komt veel voor bij sporters en bij 50-plussers. Er zijn verschillende manieren om deze aandoening te behandelen. Meestal grijpt men naar alternatieve geneeswijzen als reguliere behandelingen niet helpen om de klachten van pijn te verlichten. De aandoening gaat vanzelf over maar dit kan wel een tot twee jaar duren. Maar wie flink last heeft van pijnklachten en daardoor niet goed meer kan lopen wil daar waarschijnlijk niet op wachten. Wanneer deze blessure lang bestaat is er op een röntgenfoto op de peesaanhechting een verkalking te zien. Er is weinig bloedcirculatie en dus worden afvalstoffen niet genoeg afgevoerd en bouwstoffen niet genoeg aangevoerd. Hierdoor verloopt het genezingsproces moeizaam.

Er zijn mensen met hielspoor die baat hebben bij acupunctuur. De behandeling bestaat uit het plaatsen van dunne steriele naalden langs de energiebanen in de onderbenen, voeten, enkels en soms ook de rug. De behandeling richt zich op het herstellen van de verstoorde balans in de energiebanen. Het stimuleert de bloedsomloop. In de Chinese acupunctuur worden de naaldjes in combinatie met het kruid moxa gebruikt. Het stimuleert de bloedsomloop alsook de aanmaak van witte bloedlichaampjes.

Het effect van acupunctuur is afhankelijk van de tijdsduur waarover men klachten heeft. Acute klachten zullen sneller reageren op acupunctuur dan klachten welke al langere tijd aanwezig zijn. Als de behandeling aanslaat, zijn er slechts enkele behandelingen nodig voor een herstel.