



Over gewicht en hielspoor

Henk kan weer werken

Henk (56 jaar) kwam een jaar geleden bij ons met een hielspoor. Hij had felle aanhoudende pijn onder de hak, vooral bij belasting van de voet. Doordat Henk een stand beroep heeft en veel wandelt, was er, in combinatie met een behoorlijk overgewicht, sprake van een langdurige overbelasting. Door het zetten van naalden en voorschrijven van kruiden trad er binnen enkele behandelingen al verbetering op. Daarna zijn we ook een van de oorzaken, namelijk het overgewicht, gaan aanpakken. Inmiddels is Henk 20 kilo lichter en kan hij weer gewoon werken en wandelen.

Wat is een hielspoor? Onder je voet loopt een brede pees van de hiel naar de voorvoet. Wanneer je je tenen naar voren trekt, is deze pees met je vingers goed te voelen. Bij een te zware belasting (bijvoorbeeld door verkeerde schoenen, een te korte kuitspier, te veel lopen, staan, sporten of overgewicht) wordt deze pees onder de voet constant overbelast. Dit geeft een grote spanning op de aanhechting van het weefsel aan het hielbot. Hierdoor kan kalkvorming ontstaan. Deze verkalking steekt een stukje uit en wordt 'hielspoor' genoemd. Het is echter niet dit uitstekende stukje dat pijn doet. De pijn ontstaat pas doordat het weefsel of het botvlies eromheen geïrriteerd raakt of ontsteekt. De kalkafzetting bij de peesaanhechting kan worden vastgesteld met een röntgenfoto; de ontsteking niet.

Wat is eraan te doen?

Hielspoor is moeilijk te behandelen. Er is niet één reguliere behandeling die ervoor zorgt dat patiënten klachtenvrij worden. Het nemen van alleen pijnstillers of ontstekingsremmers verlicht kortdurend de pijn, maar zal er niet voor zorgen dat de kwaal verdwijnt. Ook blijkt dat operatief ingrijpen zelden voor vermindering van klachten zorgt. Wij zien in de praktijk dan ook veel mensen die al een lange zoektocht achter de rug hebben om van hun hielspoor af te komen. Over het algemeen ondervinden patiënten al verlichting binnen een aantal behandelingen. Deze bestaat uit het plaatsen van dunne steriele naalden langs de energiebanen in de onderbenen en voeten / enkels, en soms ook de rug. In combinatie met kruiden levert dit een goed resultaat op. Naast het verminderen van de pijn en het bevorderen van herstel proberen wij erachter te komen wat de oorzaak is geweest. In het geval van Henk speelde overgewicht een belangrijke rol.

Wat te doen aan overgewicht?

Middels het voedingsprogramma 'Gewichtsreductie en een gezonde leefstijl' hebben wij het overgewicht van Henk aangepakt. Samen brengen wij in kaart wat de eet-/ leefgewoonten zijn en kijken we naar passende aanpassingen in deze gewoonten. Naast het geven van voedingsadviezen en ondersteunende gesprekken wordt er ook lichaams- en ooracupunctuur toegepast.

Lichaamsacupunctuur stimuleert op milde wijze de spijsvertering en stofwisseling, brengt lichaam en geest in balans waardoor er minder snaaibehoefte is.

Ooracupunctuur is er met name op gericht om het hongergevoel te verminderen en de verslavingsproblematiek aan te pakken. In de vervolgbehandelingen zullen de oornaaldjes steeds verwisseld worden.

Oefeningen voor thuis

Heb je pijn in je hiel, dan kun je thuis beginnen met een aantal oefeningen. Deze mogen de klachten natuurlijk niet verergeren.

1. Probeer je kuitspier en achillespees rustig te rekken door elke dag even voorover tegen de muur te leunen met je voet naar achter en je hiel op de grond.
2. Rol met je voet over een fles. Je voet moet goed om de ronding heen krullen.

Als je klachten niet binnen een aantal dagen minder worden, dan helpen wij je graag verder om uitgebreider met jouw hielpijn aan de slag te gaan.



Het Element Artsenpraktijk voor Acupunctuur en Natuurgeneeskunde

Holterberg 1A, 2402 ZA Alphen aan den Rijn

telefoon 0172-764777 / 06-20660609 | info@hetelement.net | www.hetelement.net