



Sint Maartenskliniek

Behandeling van hielspoor

Oefeningen

Rekken van de kuitspier

De meest gangbare behandeling van hielpijn is het goed rekken van de kuitspieren. Het rekken van de kuitspier heeft als doel de gezamenlijke vezels van de kuitspier en achillespees, die doorlopen in de peesplaat onder de voet, te herstellen. Daarom heeft het rekken van de kuitspier een gunstig effect op de pijn onder de voet. Het rekken van de kuitspier geeft bovendien een verlichtend gevoel, al zal de pijn pas na enkele maanden rekken echt verminderen. In [het trainingsschema](#) zijn de oefeningen afgebeeld.

Trainingschema

In de komende 3 maanden moet u een aantal rekoefeningen drie maal per dag uitvoeren. De oefeningen bestaan uit rekken van de peesplaat onder de voet en achillespees-rekoefeningen. De rekoefeningen van de achillespees bestaan uit rekoefeningen voor de lange kuitspier en voor de korte kuitspier.

Drie keer per dag

U doet de oefeningen op de volgende momenten van de dag:

- Direct na het opstaan. Het is belangrijk is u de pezen rekt voordat u ze belast!
- In de middag.
- Voor het slapengaan.

Ook is aan te raden de peesplaat onder de voet te rekken als u langere tijd gezeten of gelegen heeft.

Zowel de peesplaat-oefening als de achillespees-rekoefeningen voert u direct na het opstaan, 's middags en voor het slapengaan uit.

De nachtpalk

Gebruik nachtpalk

Het gebruik van een nachtpalk heeft een goed effect op hielspoor, zeker in combinatie met het trainingsschema. Een nachtpalk houdt de voet in 90 graden ten opzichte van het onderbeen, zodat de vezels van de peesplaat opgerekt blijven gedurende de nacht. Dit vergemakkelijkt het opstarten na nachtrust. De nachtpalk wordt voorgeschreven door de orthopeed of Physician Assistant op de polikliniek. De gipsverbandmeesters leggen deze nachtpalk aan. U moet de nachtpalk zeker drie maanden dragen gedurende de nacht. Dit combineert u dan met de rekoefeningen overdag. De kans is dan groot dat in de loop van deze maanden de pijnklachten onder de hiel verminderen.

Richtlijnen nachtpalk

De spalk is gemakkelijk aan en uit te doen door het klittenband. U mag een eigen kousje in de spalk dragen. Als u een nachtpalk aan heeft, mag u er niet op lopen. Kunt u de spalk niet meteen de hele nacht dragen? Bouw dan het gebruik van de spalk geleidelijk aan op tot het punt dat u de spalk – of spalken – de hele nacht draagt.



Nachtpalk

Belangrijke contactinformatie

Vragen rondom uw behandeling

Voor vragen die u nog heeft na het lezen van deze informatie kunt u de orthopedisch consulente bellen. Indien het vragen betreft over de gang van zaken rondom een operatie, kunt u deze stellen tijdens het pre-operatief onderzoek.

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een

operatie. U kunt dan contact opnemen via (024) 365 96 59 of gebruik [het algemene contactformulier](#).

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Wat te doen bij complicaties

Als u een complicatie heeft, zoals bijvoorbeeld wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen met betrekking tot de operatie, neemt u dan binnen kantooruren contact met ons op via (024) 365 96 59.

Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Indien dit buiten kantooruren valt, neemt u dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen met telefoonnummer (024) 365 93 91.

Problemen met gips

Als u vragen of klachten heeft met betrekking tot gips, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Indien u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u binnen kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester aldaar via telefoonnummer (088) 320 46 21 of met de orthopedisch consulente via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Vragen over uw afspraken (alle locaties)

Heeft u vragen over uw afspraak of bent u verhinderd? Neem dan [via het afsprakenformulier contact met ons op](#).

Moet u uw afspraak onverwacht annuleren? Geef dit dan zo spoedig mogelijk, maar uiterlijk 48 uur van tevoren, telefonisch aan ons door. U kunt ons bellen op telefoonnummer (024) 365 98 90.

Voor overige vragen over afspraken, kunt u contact opnemen met ons centraal planbureau via (024) 365 98 90 of via [het algemene contactformulier](#).