

Acupunctuur helpt bij.....hielspoor.

Hielspoor is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn. Meer dan 10% van de mensen heeft er ooit wel eens last van gehad. Gelukkig is hielspoor vaak goed te behandelen, en kan dan in enkele weken tot maanden verholpen zijn.

Wat is een hielspoor?

Hielspoor is een verkalking onder de hiel, bij de aanhechting van de pees die naar de voorvoet loopt. Deze verkalking is waarneembaar op röntgenfoto's.

Deze verkalking hoeft niet altijd hielpijn te veroorzaken. Ongeveer 30% van de bevolking heeft een dergelijke verkalking, maar niet iedereen heeft last van pijn in de hiel.

Ook is het mogelijk dat mensen wel pijn ondervinden, maar helemaal geen verkalking hebben. Dan is er sprake van peesplaatontsteking of fasciitis plantaris. Dit is een ontsteking, op dezelfde plaats waar ook het hielspoor meestal ontstaat. Eigenlijk is het meestal de peesplaatontsteking die de pijn veroorzaakt, al dan niet met een waarneembaar hielspoor.

Het is toch belangrijk om een goede acupunctuurbehandeling te kunnen instellen dat er een röntgenfoto wordt genomen. Wanneer er sprake is van verkalking dan heeft dit te maken met nierenergie, want botten behoren in de Traditionele Chinese Geneeswijzen tot het waterelement, waartoe ook nierenergie behoort.

Wanneer er echter sprake is van een peesplaatontsteking, dan is de leverenergie verstoord, want pezen behoren in de Traditionele Chinese Geneeswijzen tot het houtelement, waartoe ook de leverenergie behoort.

Dus ondanks dat de pijn op dezelfde plaats zit, zal de acupuncturist een andere behandeling moeten instellen.

Oorzaken van een hielspoor.

In principe is hielspoor een overbelastingsblessure, net zoals bv een tenniselleboog. De overbelasting vindt plaats door teveel spanning op de peesplaat, waardoor er op de aanhechting aan de hiel te hard wordt getrokken. Dit kan door daadwerkelijke overbelasting, zoals hardlopen of springen, maar ook door onevenwichtige belasting van bv verkeerde schoenen.

Zaken die verder kunnen meespelen bij het ontstaan van hielspoor:

- Overbelasting door sporten
- Bergwandelen(bergop wandelen rekt de peesplaat sterk op)
- Slechte schoenen
- Geen demping in de schoenen
- Overgewicht
- Leeftijd, vooral bij mensen boven de 45 jaar komt het meer voor
- Korte kuitspier
- Veel en lang staan
- Platvoeten/holle voeten

- Hielkussenatrofie (weinig dempend vetweefsel onder de hiel, vooral bij ouderen)
- Stijve voetzool (de schoen moet goed kunnen afwikkelen)
- Klem zitten van de zenuw op de plek van het hielspoor

Symptomen.

Patiënten met hielspoor zullen vaak pijn onder het hielbeen voelen, vooral aan de voorkant van de hiel. Ze ondervinden vaak de volgende symptomen:

- Pijn onder de hiel. Vooral 's ochtends of na langere tijd stil zitten is hielpijn een van de meest voorkomende symptomen. Dit kan vaak beter worden door wat te gaan lopen en op te warmen. De zenuwen en bloedvaten zijn in een rusttoestand bij stilstand en raken dan direct belast als er weer op gestaan wordt. Na een stukje lopen adapteren de zenuwen en wordt de hielpijn weer wat minder. Bij zware vormen van hielspoor kan echter ook dit niet te lang worden volgehouden.
- Pijn onder de voet na stilzitten.
- Pijn bij lopen, vooral bij net opstarten. Na een beetje opwarmen neemt de voetpijn vaak wel iets af.
- Problemen om lang stil te staan. Vooral bij mensen die een stand beroep uitoefenen kan dit zeer pijnlijke voeten veroorzaken. Niet voor niets is een van de Engelstalige vertalingen van hielspoor "Policeman's heel"...
- Stijf of gespannen aanvoelen van de peesplaat onder de voet. De peesplaat voelt soms duidelijk strak en gespannen aan.
- Hielpijn bij autorijden is ook een typisch hielspoorsymptoom, door de onnatuurlijke houding van de voet (cruise control helpt!).
- Vaak is de hielpijn niet heel juist te lokaliseren, de hele onderkant van de hiel is dan gevoelig. Ook kan de voetpijn de ene dag minder of meer zijn dan de andere. De pijn straalt uit over de hele hiel.

Behandeling:

Probeer zo vroeg mogelijk op deze symptomen te letten. Hoe langer je met hielspoor blijft rondlopen, hoe moeilijker het zal worden om er weer vanaf te komen!

Men kan zelf op een aantal zaken letten om de druk op het hielspoor te verminderen. We denken daarbij aan goede schoenen, inlegzooltjes met een uitsparing op de plaats van het hielspoor, werken aan overgewicht enz...

Klassiek zal de ontsteking behandeld worden met pijnstillers en anti-inflammatoire geneesmiddelen. Het probleem hierbij is dat de zone van de ontsteking weinig doorbloed is zodat de stoffen die ervoor zorgen dat de ontsteking geneest, die zone moeilijk kunnen bereiken.

Willen we effect hebben van zo'n behandeling moeten we dus op zoek naar een manier om de doorbloeding te bevorderen, zodat de stoffen die zorgen voor de genezing de juiste plaats kunnen bereiken.

Wat kan acupunctuur doen?

Deze doorbloeding kan men bevorderen door massage en door acupunctuur. Door het inbrengen van naaldjes op die plaats maakt met een microtrauma (microscopisch kleine kwetsuur) waardoor men een regeneratieproces in gang stelt. Daarnaast komen er bij acupunctuur stoffen in het lichaam vrij (neurotransmitters) die ontstekingsremmend werken.

Het gebruik van pijnstillers, ontstekingsremmers en acupunctuur verhoogt dus de kans op genezing. Beiden werken elkaar niet tegen.

Naast het gebruik van naalden (acupunctuur) maakt de acupuncturist ook gebruik van moxa. Dit is een kruidensamenstelling, meestal in de vorm van "een sigaar", die men verwarmt. De warmte die deze moxastick uitstraalt, wordt als zeer deugdzaam ervaren.

Moxa werkt pijnstillend en zorgt voor een betere immuniteit ten gevolge van een toename van de rode en witte bloedcellen. Door zijn verwarmende functie zorgt moxa ook voor een betere doorbloeding.

Naast het opheffen van de ontsteking kan men via acupunctuur ook inwerken op ofwel de botstructuur ofwel de pezen. Zoals vroeger reeds vermeld, zal de acupuncturist respectievelijk de nierenergie of de leverenergie terug in evenwicht brengen.

Daardoor zal het peesblad soepeler worden en meer bestand zijn tegen belasting.

De acupuncturist zal naast een lokale behandeling ook punten prikken op de kuit en de rug om meridiaanblokkades op die manier op te heffen.