

HIELSPOOR

van oorzaak naar oplossing



een speciale uitgave van Footlogics

Inhoudsopgave

1. Wat is hielspoor?
2. Peesplaatontsteking
3. Hielspoor symptomen
4. De oorzaak van hielspoor
5. Footlogics hielspoor zolen
 - 5.1 Footlogics Comfort
 - 5.2 Footlogics Comfort PLUS
 - 5.3 Footlogics Casual
6. Hielspoorbehandeling
7. Hielspooroefeningen

Alles wat je wilt weten over hielspoor

De naam 'hielspoor' wordt regelmatig gebruikt voor allerlei uiteenlopende soorten hielpijn. Dat is niet altijd terecht maar wel begrijpelijk: hielspoor komt namelijk ontzettend vaak voor en het is de grootste boosdoener van hielpijn.

Veel mensen met een hielspoorontsteking (fasciitis plantaris of peesplaatontsteking) lopen er veel te lang mee door en hebben geen idee hoe zij aan hielspoor zijn gekomen. Wij laten je zien hoe je de pijn kunt verminderen en hoe je van je hielspoor en hielspoorontsteking af kunt komen.

Verschillende manieren om hielspoor en hielpijn te behandelen

Er zijn veel verschillende manieren om hielspoor te behandelen. Welke behandeling bij jou past, hangt af van de intensiteit van je klachten en hoe lang je er mee rondloopt. Je hoeft niet altijd naar een arts of therapeut; je kunt zelf ook veel doen om hielspoor te genezen. Speciale hielspoorzooltjes en hielspoor oefeningen die je kunt doen, zijn ook altijd goed ter ondersteuning van een behandeling bij een fysiotherapeut of podotherapeut.

Hielspoor en peesplaatontsteking. Ze zijn niet hetzelfde

Hielspoor en peesplaatontsteking worden vaak met elkaar verwisseld. De symptomen lijken namelijk heel erg veel op elkaar. Heb je hielspoor of juist peesplaatontsteking? In dit boekje leggen we het verschil haarfijn uit.

Pak hielspoor aan, begin vandaag!

We hopen dat we je kunnen helpen om zo snel mogelijk van je klachten af te komen. Heb je toch nog vragen? Dan staan we je graag te woord per mail of telefoon, via Facebook, chat of WhatsApp.



Moniek van Footlogics- Moniek is naast oprichter Jeroen Schiks, mede-eigenaresse van Footlogics Inlegzolen.

Als gediplomeerd Voetkundig Adviseur helpt zij je graag met professioneel advies zodat jij weer lekker kunt lopen zonder pijn!

Footlogics is geregistreerd in het AGB-register, code 9036 en ingeschreven als Voetkundig Adviseurs bij Stichting LOOP, lidnummer 2019009

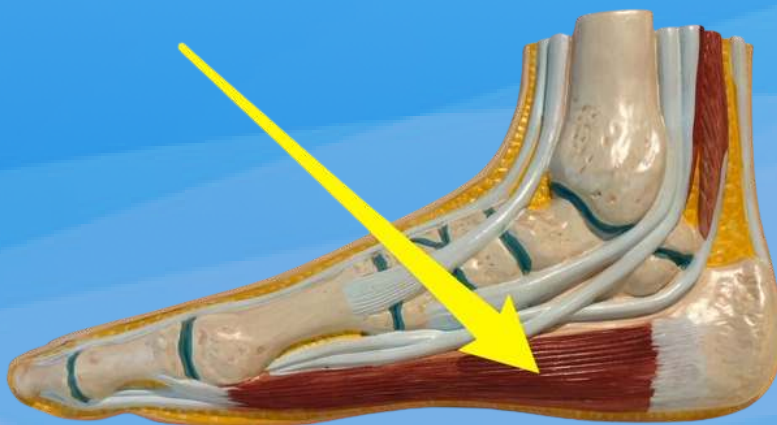
Peesplaatontsteking

Onder je voet loopt een bindweefselband: de peesplaat. Dit is een enorm sterke pees die je onder je voetzool ziet lopen. Als je op je tenen gaat staan, voel je hem aanspannen, met name onder de boog van je voet. Dit is ook precies de plaats waar de peesplaat je voet ondersteunt en eigenlijk als een soort schokdemper werkt.

De peesplaat 'draagt' als het ware je lichaam en vangt de schokken op als je loopt, rent of springt. Als de pees minder stevig zou zijn, zou de voet vanuit de enkel naar binnen doorzakken.

Als deze peesplaat ontstoken raakt, wordt dit peesplaatontsteking of fasciitis-plantaris genoemd. De klachten die dat geeft lijken erg op hielspoor

Peesplaatontsteking wordt meestal veroorzaakt door overbelasting waardoor er een te grote trekkracht komt te staan op de plaats van de aanhechting van de peesplaat onder de voet.



Wat is hielspoor?

Eigenlijk is het ongelooflijk dat onze voeten ons overal brengen waar we maar willen. Ons hele lichaam wordt gedragen door dat kleine oppervlak. Als je daar even bij stilstaat, realiseer je je meteen hoe belangrijk het is om je voeten goed te verzorgen.

Pijn is altijd een signaal dat er iets aan de hand is. Negeer pijn niet maar luister naar je lichaam.

Laten we eerst de voet eens beter bekijken om te begrijpen wat hielspoor is. De pijn manifesteert zich onder de hak op het moment dat de voet wordt belast. Als de peesplaat te veel wordt belast, zorgt dit voor constante spanning op de aanhechting aan de binnenkant van het hielbot.



Precies op deze aanhechting kan verkalking ontstaan. Die verkalking kun je zien als een stukje uitstekend bot. Niet de kalkafzetting zelf, maar het weefsel eromheen kan ontstoken raken. Dáár komt de pijn vandaan. Het gaat hier om een niet-bacteriële ontsteking, daarom hebben antibiotica geen zin.

Hielspoor symptomen

Voordat je aan een behandeling begint, is het belangrijk dat je vaststelt of je hielspoor hebt of dat je hielspoor symptomen toch ergens anders door worden veroorzaakt. In dit boekje vind je nuttige informatie om het zelf vast te stellen. Mocht je toch nog twijfelen, ga dan naar je huisarts voor advies. Hieronder lees je de meest voorkomende symptomen van hielspoor.

Eerste symptomen hielspoor herkennen

De eerste symptomen van hielspoor zijn pijn onder de hiel 's ochtends bij het opstaan of als je lang hebt stil gezeten, zoals na een autorit. De voet is pijnlijk en voelt wat stijf aan. Als je eenmaal in beweging bent, verdwijnt de pijn en heb je er geen last meer van. Juist dit is zo verraderlijk aan hielspoor symptomen: doordat je er de rest van de dag geen last van het, ga je ervan uit dat het wel vanzelf over zal gaan. Helaas worden de symptomen vanaf nu alleen nog maar erger als je niet ingrijpt.

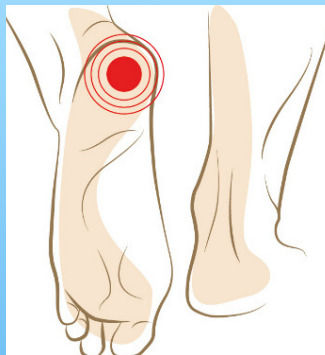
Het verloop van hielspoor symptomen

Na verloop van tijd ga je steeds vaker last krijgen van felle hielpijn. Tijdens een wandeling of bij het hardlopen merk je dat de pijn de kop op steekt aan het begin van de wandeling maar dan toch ook weer verdwijnt als je een tijdje aan het lopen bent. Eigenlijk is dit dezelfde valkuil als bij de eerste symptomen van hielspoor: je denkt dat het wel mee zal vallen. Er is echter een verschil: zodra je gaat zitten, wordt de voet stijf en komt de pijn terug.

Symptomen hielspoor na een langere periode

We kunnen het niet genoeg benadrukken: hoe eerder je naar je lichaam luistert, hoe beter.

Ben je blijven doorlopen ondanks de pijn, dan kom je tenslotte in de fase terecht dat je misschien doorlopend pijn hebt aan je voet. Je kunt niet goed meer op je hak staan omdat het te pijnlijk is. Je kunt vocht gaan vasthouden onder de hiel en je hebt een branderig gevoel aan je voet. Je kunt vaker last hebben van een slapende voet en tijdens het autorijden is de pijn heel erg heftig.



Je hoeft overigens niet van al deze hielspoor symptomen last te hebben; het verloop is bij iedereen anders. Herken je echter meerdere symptomen én het hierboven omschreven verloop? Lees dan snel verder over de behandeling van hielspoor.

Herken je niet veel klachten maar heb je wél pijn aan je hiel? Dan is het toch goed om te onderzoeken of je last hebt van overpronatie. Overpronatie is de oorzaak van veel voetklachten en is goed te behandelen met onze (hielspoor) inlegzolen.

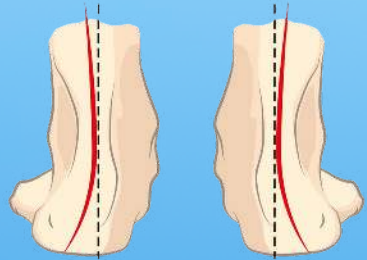
De oorzaak van hielspoor

Eigenlijk is de hoofdoorzaak van hielspoor **overbelasting**.

De vraag die hier onmiddellijk op volgt is: wat is de oorzaak van de overbelasting van jouw voet?

De nummer 1 oorzaak hielspoor: overpronatie

Dat je voeten ingenieuze bouwwerkjes zijn van kleine botjes, spieren en pezen, merk je eigenlijk pas als je last van je voeten krijgt. Je voeten dragen je de hele dag en brengen je overal naartoe. Reden genoeg om goed voor ze te zorgen. Veel mensen hebben last van overpronatie (doorgezakte voeten). Overpronatie kan verschillende klachten geven. Niet alleen in de voeten, maar ook elders in het lichaam.



Een gezond looppatroon

Als je loopt, raakt je hiel eerst de grond. Daarna wikkelt je voet zich af waarbij vooral de buitenzijde van je voet wordt belast. De binnenkant van de voet maakt een licht kantelende beweging. Bij overpronatie zijn de spieren aan de binnenkant van de voet minder sterk, waardoor je voet naar binnen doorzakt. Dit veroorzaakt diverse lichamelijke klachten.

Als je een gezond looppatroon in slow motion zou bekijken, ziet het er als volgt uit: bij een gezond looppatroon, landt je voet aan de buitenkant van de hak. Als de hak staat, verslappen de spieren van de enkel en kantelt de voet naar binnen, de boog onder de voet zakt hierbij een klein beetje door. Dit wordt 'proneren' genoemd.

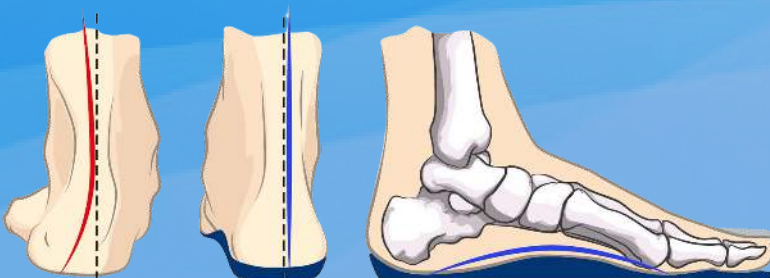
Als de voet nu verder afrolt, zie je het tegenovergestelde gebeuren. Het lichaamsgewicht verplaatst zich van de hiel naar de voorvoet. De hiel komt nu van de grond en het lichaam wordt afgeduwd op de bal van de voet en de boog van de voet spant zich aan en komt weer omhoog. Dit wordt 'supinatie' genoemd.

Tenslotte volgt de afwikkelfase, waarbij het lichaam door de voet naar voren wordt geduwd. Eigenlijk hebben je voeten dus een ingebouwde vering die je lichaamsgewicht en de klappen van lopen, sporten, rennen en springen prima opvangen. Helaas gaat het bij deze 'vering' wel eens mis. Het looppatroon is dan verstoort. De meest voorkomende oorzaak is overpronatie.

Overpronatie: als je voet een beetje doorzakt

Als je enkel verder doorzakt en je voetboog aan de binnenkant van je voet minder sterk is, zakt de voet te lang en te ver door en kan de voet zich niet zo goed afzetten.

Op het plaatje hieronder is duidelijk te zien hoe de voet naar binnen kantelt bij overpronatie en hoe Footlogics inlegzolen dat corrigeren.



Wat doet overpronatie met je lichaam?

Overpronatie kan reacties veroorzaken in je hele lichaam. Je voeten staan immers aan de basis van je bewegingsapparaat en ze zijn daarmee eigenlijk het besturingssysteem. Een verkeerde stand van de voeten, zal elders in het lichaam worden gecorrigeerd. Vaak gebeurt dat in de buurt van de voeten en krijg je knieklachten als reactie op overpronatie. Maar overpronatie is ook vaak de oorzaak van rug-, schouder- en neklachten.

Bij overpronatie zakken enkels en voeten niet alleen door, je lichaamsgewicht wordt ook minder goed opgevangen en verdeeld. Als je weet dat de krachten die tijdens het lopen op de voeten inwerken maar liefst 2 a 3 maal je eigen lichaamsgewicht bedragen en bij hardlopen zelfs 5 keer, dan begrijp je hoe belangrijk het is om te zorgen dat het aan de basis goed zit!

Wat zijn de oorzaken van overpronatie?

In principe kan iedereen overproneren, veel mensen hebben het alleen pas in de gaten als ze al klachten ervaren. Dat is jammer want klachten die voortkomen uit overpronatie zijn goed te voorkomen met speciale inlegzooltjes.

Oorzaken van overpronatie:

- Gewichtstoename of zwangerschap
- Schoenen die de voeten te weinig ondersteuning bieden onder de voetboog
- Schoenen met een slappe hiel
- Overpronatie kan aangeboren zijn
- X-Benen waarbij de voeten automatisch naar binnen zakken
- Staand beroep

Overpronatie voorkomen

Overpronatie gaat niet vanzelf over en hoewel oefeningen voor je voeten en enkels goed zijn om de spieren soepel te houden en sterker te maken, is het erg moeilijk om je voetspieren te trainen zodat overpronatie verdwijnt.

De meest effectieve oplossing is het dragen van corrigerende inlegzolen. Er zijn speciale correctiezolen die je voeten precies op de juiste plek ondersteunen zodat je weer een normaal looppatroon hebt. Zo worden voetklachten en blessures elders in het lichaam voorkomen. Je kunt steunzolen op maat laten maken bij een podotherapeut maar de meeste mensen hebben voldoende baat bij een standaard steunzool voor overpronatie.

Overpronatie en hardlopen

Heb je last van overpronatie en wil je gaan hardlopen? Er is geen enkele reden om dat niet te gaan doen. Voorkom blessures en ga goed voorbereid met je hardlooptraining aan de slag.

Hardlopen is hartstikke gezond maar trekt een zware wissel op je lichaam. Met name voeten, knieën en rug moeten de klappen opvangen. Als je last hebt van overpronatie, betekent dat eigenlijk dat de klappen nóg harder aankomen en dan ook nog op plaatsen in je lichaam die hier niet op gebouwd zijn. Met vervelende blessures tot gevolg. Bij overpronatie wordt bijna het hele gewicht verplaatst naar de binnenkant van de voet en dat maakt de voet instabiel. Deze instabiliteit heeft een kettingreactie tot gevolg: vanuit de voet naar de enkel, het onderbeen, de knie en ten slotte zelf je heupen en je rug. Eigenlijk gaat je hele lichaam opvangen én compenseren wat er bij je voeten fout gaat. Overpronatie pak je dan ook aan op de plaats waar het ontstaat: bij je voeten.

Naast oefeningen om je voet- en kuitspieren te trainen, zijn speciale hardloopschoenen een must. In je vrije tijd en bij sporten doe je er goed aan Footlogics inlegzolen in je schoenen te dragen die je voeten ondersteunen onder het voetgewelf.

Overpronatie schoenen kopen

Als je voeten overproneren is het verstandig daar rekening mee te houden als je schoenen gaat kopen. Bij overpronatie moeten je voeten voldoende ondersteund worden onder de voetboog zodat je voeten niet doorzakken aan de binnenkant. Het verschil is vaak ook goed te zien als je gaat lopen: je hele houding verandert als je voeten worden gecorrigeerd.

Je schoenen moeten van een stevig materiaal zijn, het liefst natuurlijk leer. Leer biedt goede ondersteuning en laat je voeten ademen. Controleer het contrefort van de schoen (het hielstuk). Is dit stevig genoeg of kun je het makkelijk ombuigen? De achterkant moet de hiel goed fixeren. Je hiel heeft die extra ondersteuning nodig omdat deze spieren wat zwakker zijn.

Inlegzooltjes voor overpronatie

Steunzolen of inlegzolen voor overpronatie moeten aan een aantal biomechanische eisen voldoen. Het voetgewelf moet goed ondersteund worden, een hielkuip hebben ter ondersteuning van de enkels en een speciaal voetbed onder de middenvoetsbeentjes.

Corrigerende inlegzooltjes zijn zeer geschikt voor mensen die al last hebben van overpronatie maar ook voor ouderen, sporters en mensen die voor hun werk langdurig moeten staan.

Footlogics corrigeren overpronatie en kunnen hielspoor verlichten

Wij adviseren bij hielspoor en peesplaatontsteking de volgende drie zooltjes die alledrie dezelfde meest uitgesproken, support en correctie bieden: Footlogics Comfort, onze meest verkochte inlegzool, Comfort PLUS, de luxe lederen uitvoering en 3/4 Footlogics Casual, voor smalle schoenen.



Footlogics Comfort ♥ Footlogics Comfort PLUS ♥ Footlogics Casual

De werking van deze zooltjes is hetzelfde, de toplagen hebben verschillende kwaliteiten. De toplaag van Comfort PLUS is van suède, dat voelt comfortabel en wat zachter aan de voeten :).

Footlogics Comfort en Casual hebben een zg. 'sportstoplaag'. Dat is hetzelfde materiaal (nylon) wat de betere sportmerken in hun sportkleding verwerken. De toplaag is net als het leer vochtafdrijvend en heeft een licht structuurtje, dat kan tintelende tenen en voeten helpen voorkomen.

Behandeling bij hielspoor - wat kun je zelf doen?

Hielspoor is zeer pijnlijk en het kan je behoorlijk beperken in je dagelijkse bezigheden. Natuurlijk zoek je naar een oplossing die je van de pijn verlost en die ervoor zorgt dat hielspoor verdwijnt en nooit meer terugkomt.

Er zijn meerdere soorten hielspoor behandeling. We bespreken de meest voorkomende hier kort. Voordat je iets gaat doen, doe je vooral even niets. Geef je voeten rust, ze hebben het nodig.

Hielspoor zooltjes

Hielspoorklachten kunnen heel goed worden verholpen of in elk geval worden verminderd door het dragen van speciaal hiervoor ontworpen hielspoor zooltjes. Als je hebt gelezen wat de meest voorkomende oorzaken bij hielspoor zijn, begrijp je ook waarom. Hielspoor zooltjes ondersteunen de voeten op de juiste plaats en hebben een corrigerend effect.



Hielspoor tapen

Door de voet in te tapen zodat de peesplaat niet zo ver kan uitrekken, raakt de aanhechting bij het hielbot minder geïrriteerd. Ga nooit zomaar zelf aan de slag met tape want je zou weleens een averechts effect kunnen bereiken.

Je fysiotherapeut kan je hier bij helpen en je de goede tape aanraden.

Cure taping hielspoor

Cure taping is een andere techniek die je zeker de eerste keren door een professional moet laten aanbrengen. Het is een methode die zijn oorsprong vindt in Japan en Korea en waarbij men uitgaat van het idee dat spieren niet alleen nodig zijn voor beweging maar ook voor de bloedcirculatie, lichaamstemperatuur en lymfecirculatie.

Met diverse elastische tapesoorten worden spieren ondersteund en bewegingen beperkt.

Hielspoor behandelen met ijs en pijnstillers

Eigenlijk is dit slechts symptoombestrijding en geen hielspoor behandeling maar als je veel pijn hebt, is dit wél waar je behoefte aan hebt.

Neem paracetamol tegen de pijn en koel je voet een paar keer per dag met een ijspakking of een zak met ijsblokjes. Als je ijsblokjes in een theedoek doet en alle punten bij elkaar neemt, kun je de 'zak' met ijsblokjes op de rand van het aanrecht kapot slaan. De kapotte blokjes vormen zich (in de theedoek) helemaal naar je voet. Koelen stimuleert de doorbloeding en kan genezing versnellen.



Hielspoor behandeling met shockwave therapie

Shockwave therapie is een behandeling die je kiest als hielspoor inlegzolen en hielspoor oefeningen onvoldoende verbetering opleveren.

Waarschijnlijk loop je er dan ook al erg lang mee rond.

Shockwave bestaat uit stootjes geluidsgolven die worden afgegeven op de pezen, spieren en kapsels in de voet. Deze geluidsgolven kunnen de kalklaag laten afbrokkelen. De therapie wordt soms als pijnlijk ervaren. Of shockwave therapie bij jou werkt, moet in de praktijk blijken. Op onze site hielspoortips.nl kun je precies nalezen hoe shockwave in werk gaat.

Hielspoor behandeling met nachtspalk

De nachtspalk zorgt ervoor dat de voet de hele nacht in één stand ligt: de tenen wijzen naar boven naar je neus. De nachtspalk zorgt niet voor genezing van hielspoor maar zorgt er wel voor dat je 's ochtends zonder pijn uit bed kunt stappen. De spalk zorgt er namelijk voor dat de peesplaat 's nachts niet inkort en dus ook niet 's morgens pijnlijk uitgerekt wordt bij het opstaan. Gebruik de nachtspalk altijd in combinatie met hielspoor inlegzolen.

Hielspoor behandelen met dry needling

Dry needling is sinds een aantal jaren populair in Nederland maar alles behalve nieuw. Omdat bij dry needling naalden worden gebruikt die op de aangedane plek in triggerpoints worden gestoken, wordt deze therapie vaak verward met acupunctuur. De techniek is echter totaal anders. Bij dry needling worden de naalden niet bij energiebanen ingebracht maar in een spier.

Als de naald eenmaal in zo'n triggerpoint zit, wordt deze op en neer bewogen om zo een reactie te weeg te brengen. Of dry needling bij jou werkt weet je binnen een paar behandelingen. Het is geen prettig behandeling maar de pijn is goed te verdragen.

Hielspoor operatie

Voor sommige mensen zit er niets anders op dan een operatie. Omdat een operatie geen garantie is dat de hielspoor verdwijnt of niet terugkeert, is dit zeker geen eerste keuze. Lees hier hoe een hielspoor operatie verloopt.

Hielspoor behandelen met Osteopathie

Je staat er niet altijd bij stil, dat alles in je lichaam voortdurend in vloeiende ritmes in beweging is. Niet alleen je spieren, pezen en gewrichten, maar ook je bloedvaten, ingewanden en botten. Zelfs je lichaamscellen. Osteopathie houdt zich bezig met die bewegingen zodat je lijf goed en zonder problemen kan werken. Als de ritmes van die bewegingen gehinderd worden kan het zijn dat je elders in je lichaam klachten krijgt. Rugpijn, hoofdpijn, hielspoor.

Hielspoor injecties bij hielspoor

Als je al van alles geprobeerd hebt en niets hielp dan kun je kijken of hielspoor injecties iets kunnen doen voor je. Misschien heb je baat bij corticosteroïde injecties. Het verzacht de pijn en remt de ontsteking.

Hielspoorschoeenen

Zwaarlijvigheid, veel wandelen, sporten, rennen en springen op een harde ondergrond is een behoorlijke belasting voor je voeten. Daar kun je voetklachten als hielspoor van krijgen.

Gelukkig kan je zelf veel doen om hielspoor te voorkomen en te behandelen maar het begint bij een goede basis: je schoenen.

Draag schoenen in de juiste maat en die stevig zijn in het midden, maar zeker niet te hard. Je moet je voeten aan de voorkant kunnen buigen.

Er zijn schoenen die speciaal gemaakt zijn om hielspoor te verlichten en inmiddels kun je kiezen uit verschillende merken en uitvoeringen. Het idee is bij allemaal wél hetzelfde : natuurlijk lopen nabootsen..

GPS tegen hielspoor

GPS tegen hielspoor. Dat klink gek. We hebben het dan ook niet over het GPS navigatiesysteem dat ons altijd veilig thuisbrengt. GPS staat in dit geval voor Gravitational Platelet Separation, vrij vertaald 'bloedplaatjes scheiden door middel van zwaartekracht'. Het is een relatief nieuwe therapie waarbij je eigen bloed gebruikt wordt als basis voor zogenaamde bloedplaatjesgel. Hier lees je er meer over..

Botox bij voetklachten: veelbelovende resultaten

We zijn al langer bekend met corticosteroïdinjecties, plasma-injecties of een chirurgische ingreep. Nu komt daar dus een behandeling met botox bij.

Tussen 2005 en 2016 zijn zeven studies gepubliceerd waarbij het effect van botulinetoxine type A is onderzocht. De onderzoeken werden gedaan bij meer dan 100 mensen die tenminste 3 tot 6 maanden last hadden van hielspoor én die geen effect ondervonden van andere behandelmethoden.

Na de botoxbehandeling bij 85 mensen, bleek de pijn al na 2-4 weken te zijn afgenomen. Dat klinkt veelbelovend. Het goede nieuws: na 2-3 maanden was het positieve effect zelfs nog groter en na 12 maanden meldden de patiënten significant minder pijn dan voor de botoxbehandeling.

Ook is het effect van corticosteroïdinjecties vergeleken met het effect van botox. Het effect van botox blijkt langer aan te houden dan van corticosteroïde. In tegenstelling tot corticosteroïde, ondervonden patiënten van botox geen bijwerkingen.

Hielspooroefeningen

Hielspooroefeningen versterken en stretchen de spieren, wat de pijn kan verlichten. Deze oefeningen zijn makkelijk thuis te doen en je hebt er niet veel voor nodig. Voor het beste resultaat moet je de oefeningen dagelijks uitvoeren, het liefst twee of drie keer per dag.

Doe je hielspooroefeningen op een vast moment

Veel mensen vinden het lastig om dagelijks te oefenen. Dat is begrijpelijk maar ook jammer: therapietrouw versnelt het herstelproces. Om het wat makkelijker te maken, adviseren wij om je wekker een kwartiertje eerder te zetten zodat je de hielspooroefeningen in elk geval doet voordat je aan je dagelijkse routine begint. Zo kan er niets meer tussenkomen, hoef je niets aan te passen gedurende dag en heb je meteen plezier van je 'inspanningen'.

Deze oefeningen worden ook door fysiotherapeuten voorgeschreven en zijn dus absoluut veilig om te doen. Doen de hielspooroefeningen pijn of heb je last van napijn? Bouw het dan rustig op. Ook hierbij geldt: overdaad schaadt. Dus luister goed naar je eigen lichaam en voeten ;).

Tip! Je kun alle oefeningen ook bekijken op ons Footlogics YouTube kanaal! Yoga docente Petra Martens van AmarYoga doet alle oefeningen rustig voor. Je ze kunt ze meteen met haar mee doen

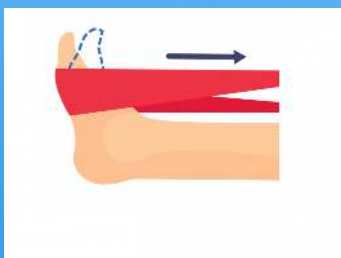
Hielspooroefening 1: Rollen met de bal



Deze oefening is fijn om 's morgens te doen voordat je je bed uitstapt. Dus zorg dat je een klein balletje op je nachtkastje hebt klaarliggen. Anders moet je tóch eerst lopen en juist dat doet dan zo'n pijn.

Leg het balletje onder je voet en rol hem onder de hele onderkant van je voet, sla je hak en hiel niet over. 'Masseer' zo je voet een paar minuten en je zal merken dat de verstijfde peesplaat soepeler wordt en langzaam opgerekt wordt.

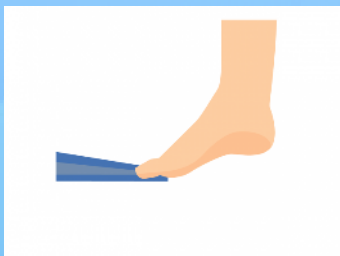
Hielspooroefening 1: Handdoek trekken



Blijf nog even zitten op je bed. Naast het balletje op je nachtkastje, heb je namelijk óók een handdoek klaargelegd voor de tweede oefening.

Rol de handdoek op en pak in iedere hand een uiteinde vast. Plaats je voet in het midden en trek de handdoek voorzichtig naar je toe terwijl je voelt dat je de achillespees zachtjes oprekt. Tel tot 20 en neem even rust. Doe dit 4 keer.

Hielspooroefening 3: Pak de handdoek met je tenen



Leg de handdoek opengeslagen voor je op de grond. Zet een voet op de handdoek en probeer met je tenen de handdoek te pakken. Je tenen krullen en je voetboog trekt mooi bol.

Hielspooroefening 4: Stretchen van de peesplaat



Met deze effectieve oefening stretch je de peesplaat. Het ontspant en zorgt voor een goede doorbloeding van de peesplaat. Doe hem gedurende 6 tot 8 weken zo vaak mogelijk. In ieder geval elke ochtend meteen als je uit bed komt.

We gaan aan de slag!

Kruis het been waar de ontsteking zit, over je andere been.

Pak de pijnlijke voet en trek je tenen voorzichtig richting je scheenbeen. De fascia plantaris moet stevig en strak aanvoelen, als een gitaarsnaar. Je voelt nu spanning en rek in de voetboog (fascia plantaris).

Masseer zachtjes met de duim van je andere hand de voetboog en je hiel. Doe dat op deze manier: wrijf van links naar rechts en in rondjes met de klok mee. Houd de stretch 10 tellen vast. Doe deze oefening zeker drie keer per dag. De allerbeste momenten zijn:

- s' ochtends op de rand van je bed voor je opstaat,
- als je lang stil hebt gezeten (aan je bureau of na een lange autorit)
- s'avonds voor je gaat slapen.

Je moet deze oefening wel eventjes volhouden voor je resultaat merkt.



De basis van Footlogics

PU Rubber vs EVA – En waarom wij kiezen voor PU

PU rubber is het basismateriaal van onze nieuwe generatie inlegzolen. Het vormt het hart, de essentie van Footlogics Inlegzolen. PU zorgt voor de perfecte balans tussen support, ondersteuning en draagcomfort. Dat moet 100% in orde zijn!

PU-rubber en EVA: twee materiaalsoorten die zo te zien erg op elkaar lijken maar wezenlijk heel veel verschillen.

Wij vertellen je wat de verschillen zijn en waarom wij gekozen hebben om onze nieuwe generatie inlegzolen van PU te maken in plaats van EVA.

De meeste prefab inlegzolen worden gemaakt van EVA omdat het goedkoop en licht materiaal is.

Je verwacht het misschien niet; EVA (met een moeilijk woord ethel vinyl acetate) is geen plastic of rubber maar een synthetisch schuim wat een rubberachtig effect geeft.

EVA is opgebouwd uit duizenden luchtbelletjes en dat maakt schoenen en zolen van EVA vederlicht, flexibel en schokabsorberend. Elke keer dat je het land op een EVA-zool, ademt de zool een beetje in en zodra je voet de grond verlaat ademt de zool weer uit.

EVA zooltjes worden na verloop van tijd plat

doordat de lucht tijdens het gebruik uit de belletjes wordt geperst. Het materiaal veert niet meer terug en uiteindelijk drogen deze zooltjes zelfs uit. In de praktijk betekent het dat je zolen en schoenen van EVA soms na zo'n 9 maanden moet vervangen.

Door de ingezakte ondersteuning verdwijnt ook de demping en veerkracht en daarmee natuurlijk het draagcomfort en werking van een EVA inlegzool.

PU (Polyurethane) is wél een rubber

PU is supersterk, het vervormt niet, is veerkrachtig en duurzaam en wordt, naast inlegzolen, gebruikt in veel alledaagse dingen als skateboards en verpakkingen. PU is niet opgebouwd uit duizenden luchtbelletjes en dat maakt inlegzolen van PU rubber compacter en iets zwaarder. Dit verschil is betrekkelijk. Zo was een Footlogics EVA paartje maat S 73.3 gram en zijn de PU zooltjes maat S U 91.0 gr. Dat lijkt heel wat maar dat voel je natuurlijk niet als de zooltjes in je schoenen zitten.

PU zooltjes worden niet net als EVA zooltjes na verloop van tijd plat en in elkaar gedrukt. PU behoudt zijn soepelheid en veerkracht tijdens het gebruik. En omdat je zolen van PU veel langer meegaan is dat meteen weer beter voor het milieu. Wij vinden dat PU rubber onze zooltjes juist meer body geeft.



Inlegzolen van PU worden niet dun, drogen niet uit en hebben geen 'geheugen'

Dat betekent dat je voetafdruk ook na langdurig en intensief dragen geen blijvende zichtbare voetdruk achterlaat zoals bij EVA.

PU is wel wat duurder dan EVA en daardoor wordt deze rubber meestal gebruikt in kwalitatief betere schoenen en hoogwaardige inlegzolen (Footlogics dus 😊).

Wat is nu beter?

Dat hangt er een beetje vanaf. Als lichtgewicht voor jou een absolute pré is dan kies je schoenen en inlegzolen van EVA. Meestal ben je voor schoenen en zolen van EVA minder geld kwijt dan schoenen en zolen van PU maar je moet ze sneller vervangen om dezelfde support te houden.

Als kwaliteit, duurzaamheid en milieu belangrijk voor je is kies dan je inlegzolen van PU. En dan kies je natuurlijk voor Footlogics 😊



Kiezen voor FOOTLOGICS

wij beloven:



- ✓ altijd 30-dagen-tevreden-garantie óók als je de zooltjes hebt bijgeknipt
- ✓ deskundig, persoonlijk advies
- ✓ ook ná je aankoop staan we voor je klaar en helpen je graag verder met al je vragen
- ✓ je kan ons 7 dagen in de week bereiken via telefoon, e-mail, Facebook, chat en WhatsApp
- ✓ meer dan 3500 klanten deelden hun mening en geven een 9+!





'Wat zijn de zooltjes super! Meteen een tweede paar besteld. Ook nog eens supersnelle levering en zooveel meer voordeliger dan het paar dat ik had via het ziekenhuis. Ik ben hier superblij mee!'

'Vandaag voor het eerst zooltjes hele dag in gehad op het werk. Praktisch pijn vrij kunnen werken! Top!'

'Ik heb al eerder steunzolen van Footlogics besteld. Ik vind ze prettig dragen en van goede kwaliteit. Ik heb nu de sportvariant voor mijn hardloopschoenen besteld en ook die voldoen prima. Voor mijn voeten voldoen deze net zo goed als op maat gemaakte zolen, maar zijn ze een heel stuk vriendelijker in prijs'

'De webshop is overzichtelijk, bestellen en betalen makkelijk, informatievoorziening voortreffelijk. Snelle levering'

'Nou Monique dat ik tevreden ben over jullie sportzooltjes mag wel duidelijk zijn, ik heb momenteel 5 paar sportschoenen in omloop, en ook 5 paar sportzooltjes van jullie aangeschaft. ik kan weer alles nergens last meer van, zolang ik maar schoeisel met jullie sportzooltjes draag. Mijn advies: koop je nieuwe sportschoenen, doe daar dan een paar van die perfecte zooltjes bij, voor de prijs hoef je het niet te laten.
Nog bedankt Monique voor het goede advies'

'Footlogics heeft er een zeer tevreden klant bij.

"De zooltjes hebben mij van mijn hielspoor afgeholpen..
Nu ben ik zo gewent aan het lopen op deze zooltjes, dat ik weer nieuwe besteld heb.
Ik zou het iedereen met een voetprobleem aanraden.

'Aangenaam verrast door het draagcomfort.

'Werkt erg goed! Beginnend hielspoor meteen verholpen!

Bron: KIYOH - Reviews uit geverifieerde aankopen



Heb je vragen? We helpen je graag persoonlijk en adviseren je met plezier!.
Je kunt ons bellen, een mail sturen, chatten of een WhatsApp sturen



Footlogics inlegzolen - De basis van loopcomfort



footlogics.nl info@footlogics.nl 036 5260 888
