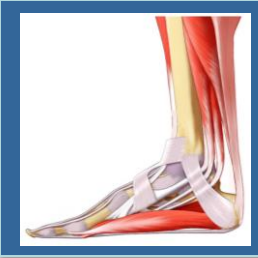
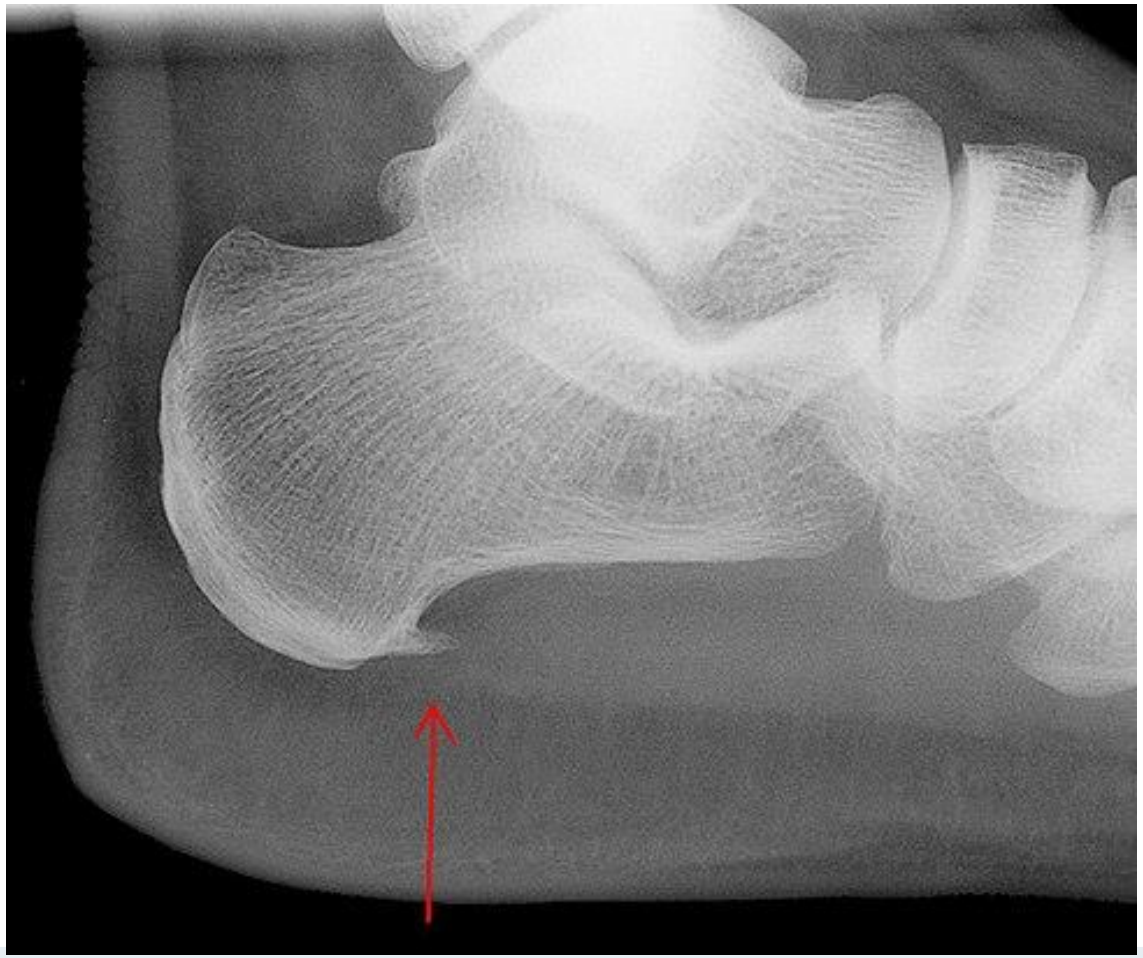
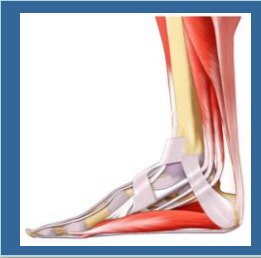


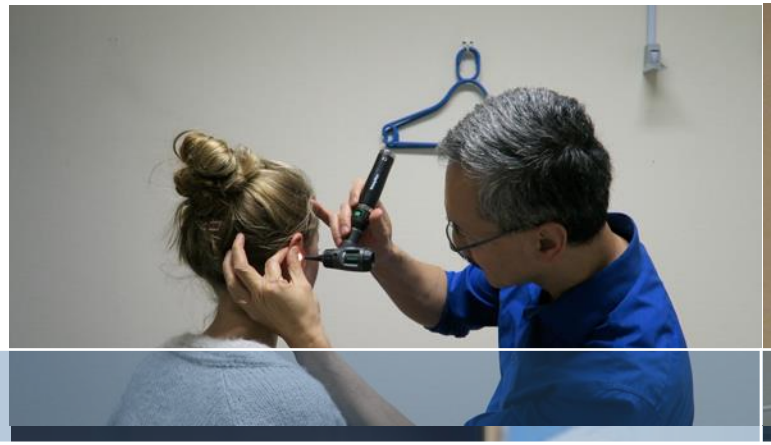
de beste behandeling van hielspoor

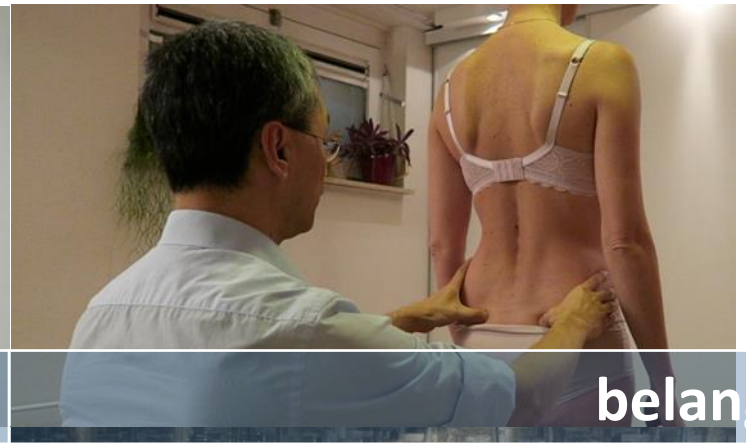


diagnostiek, behandeling en vooroordelen van voetklachten a.d.h.v. de richtlijn fasciitis plantaris



mensen beter maken



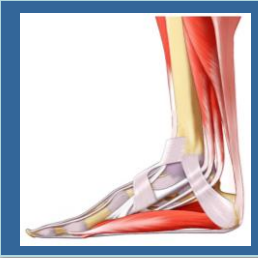


Han Tan

belangenverstrengeling

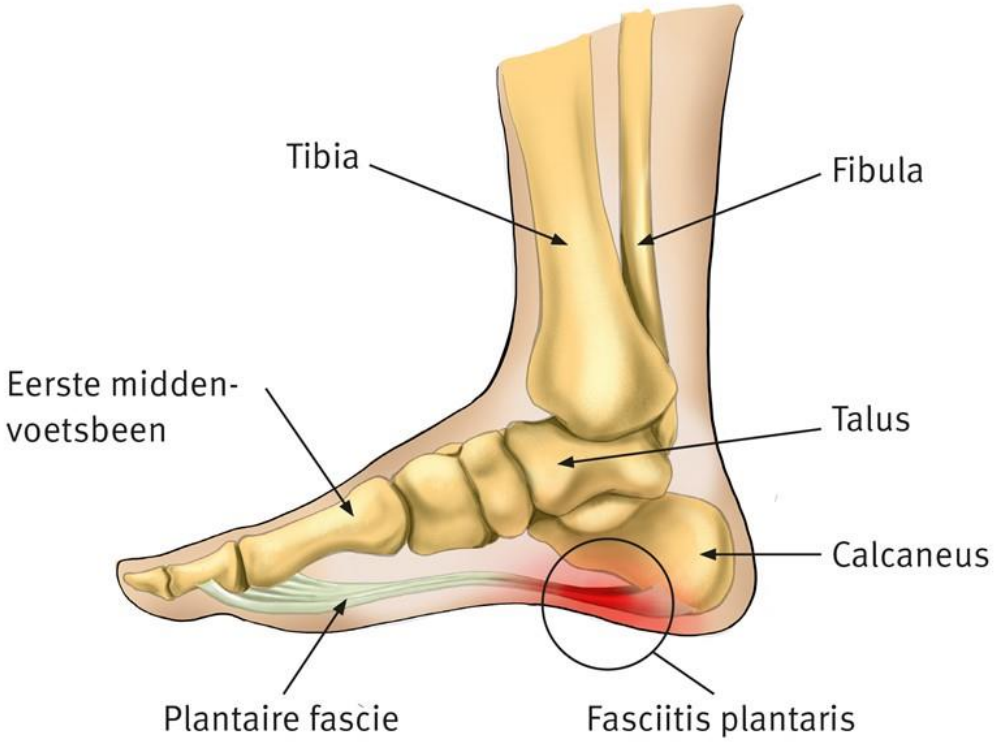
www.inmanumedici.nl

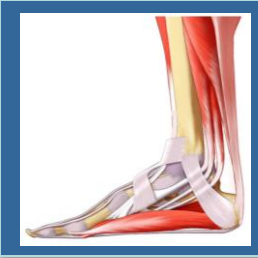
geen



fasciitis plantaris

- pathologie
- etiologie
- diagnose
- differentiaal diagnose
- behandeling



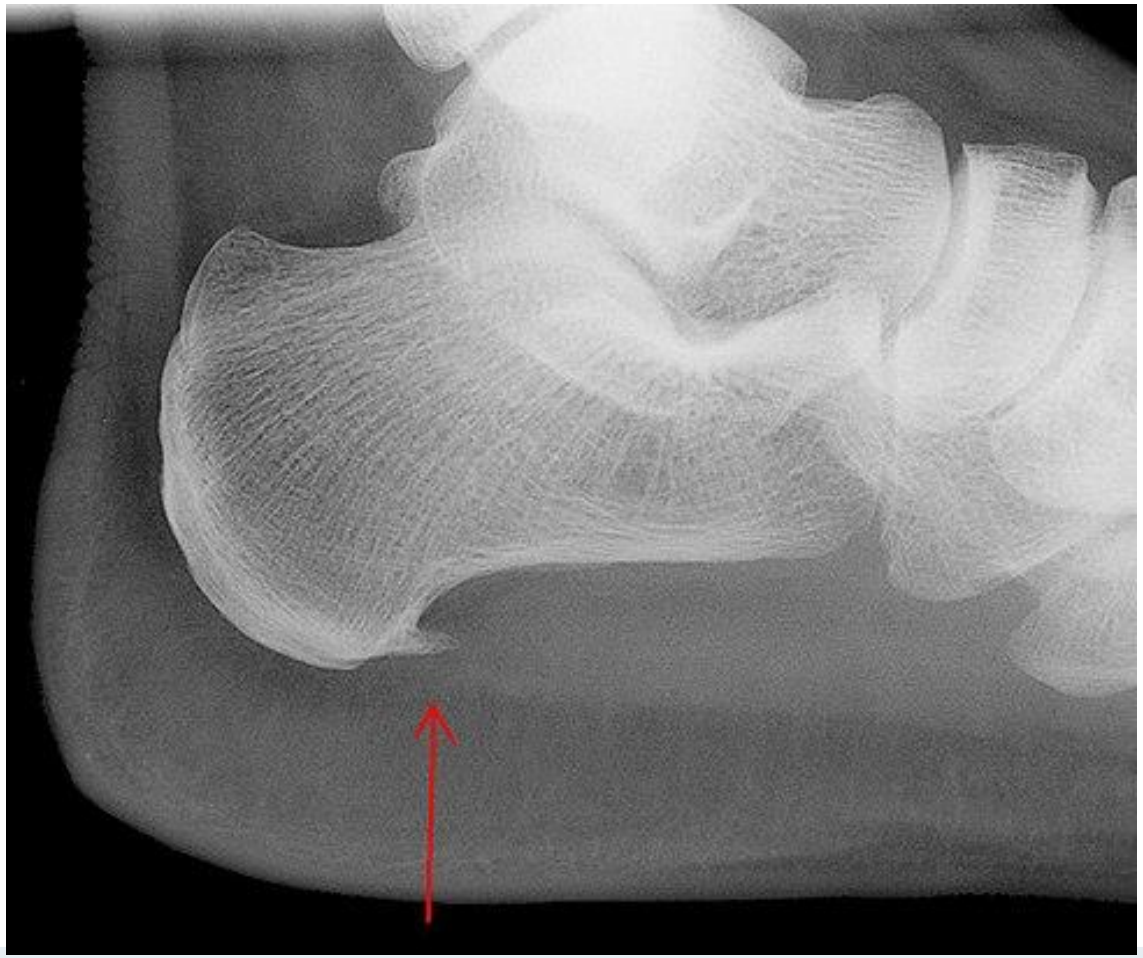


pathologie vraag

De pijn bij hielspoor ontstaat door

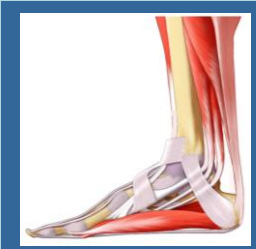
a. een botuitwas die als corpus alienum fungeert
b. een ontsteking in het steunapparaat van de voet
c. verkeerd sporen van de tarsale gewrichten
d. geen van bovenstaande

pathologie 1



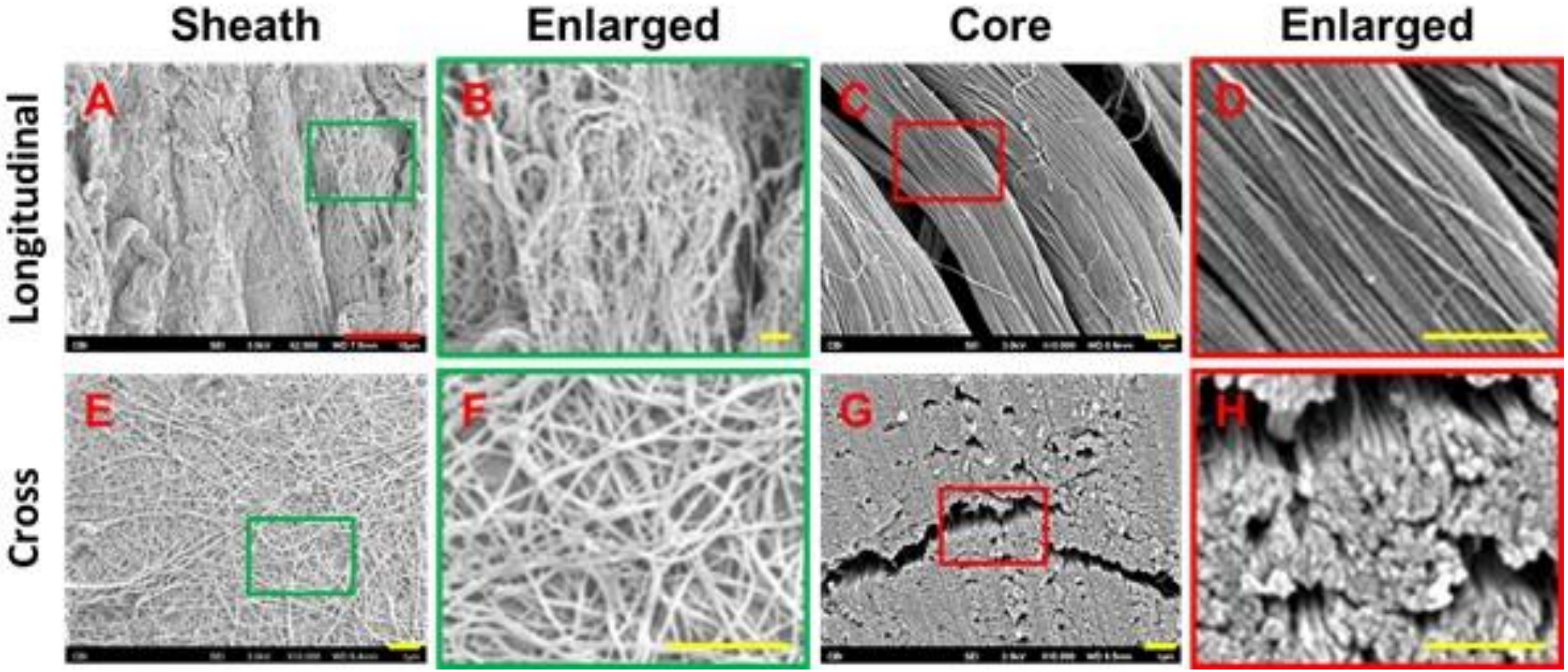
een botuitwas die als corpus alienum fungeert?

kalkafzetting in weke delen is “gevolg van” en niet “oorzaak van”



pathologie 2

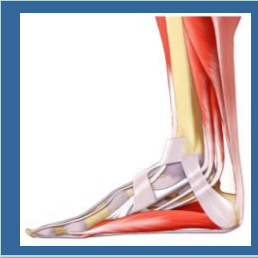
een ontsteking in het steunapparaat van de voet?



Yang Q, Zhang (2020) Research on Plantar Fasciitis. J Stem Cell Res Dev Ther 6: 047.

pathologie 3

verkeerd sporen tarsale gewrichten?



anatomie vraag

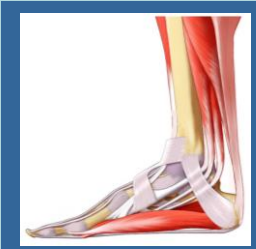
Pronatie van de voet is een beweging in

a. het bovenste spronggewricht

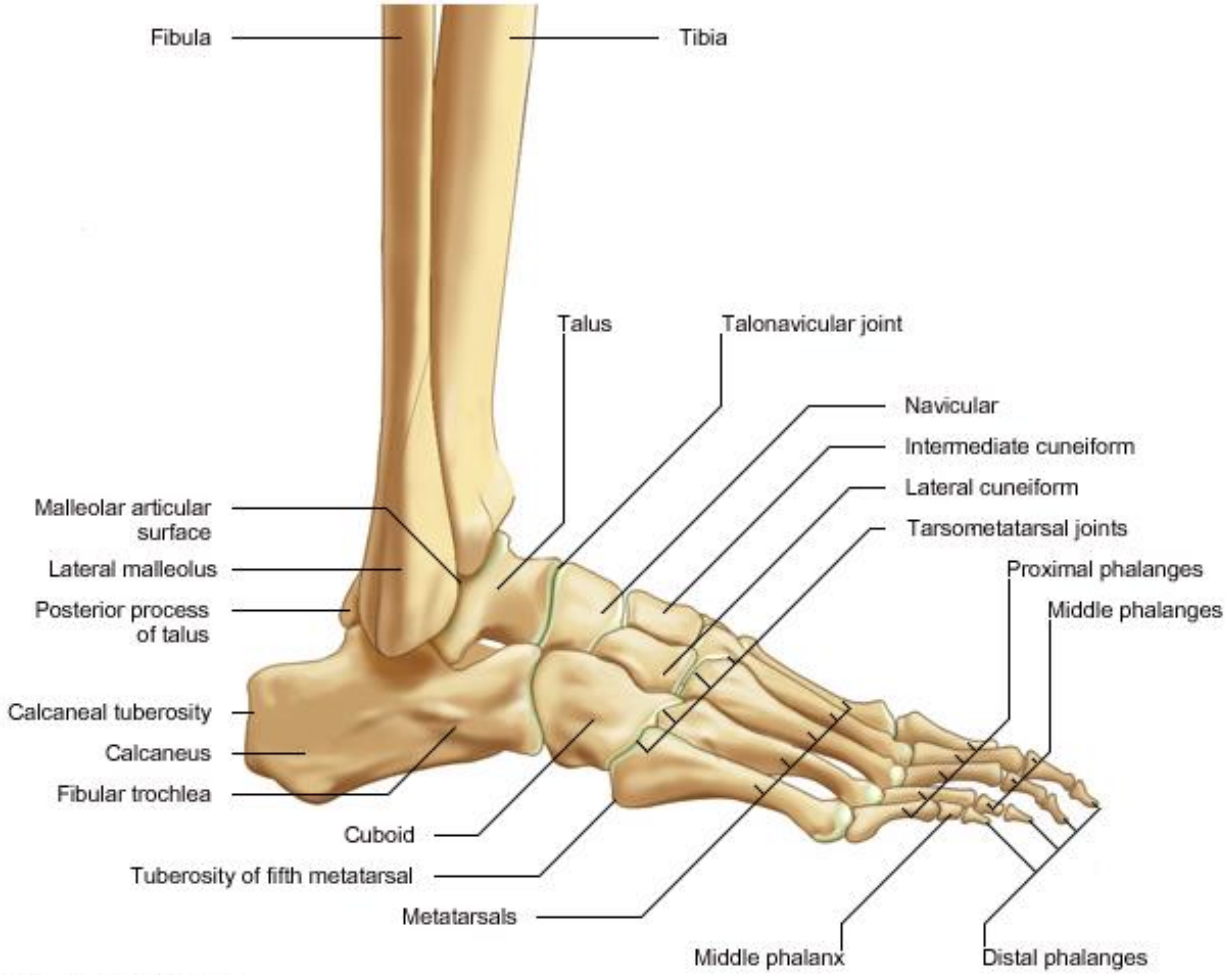
b. het onderste spronggewricht

c. de tarsus

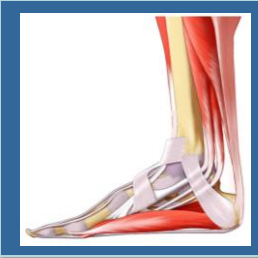
d. de metatarsus



anatomie skelet

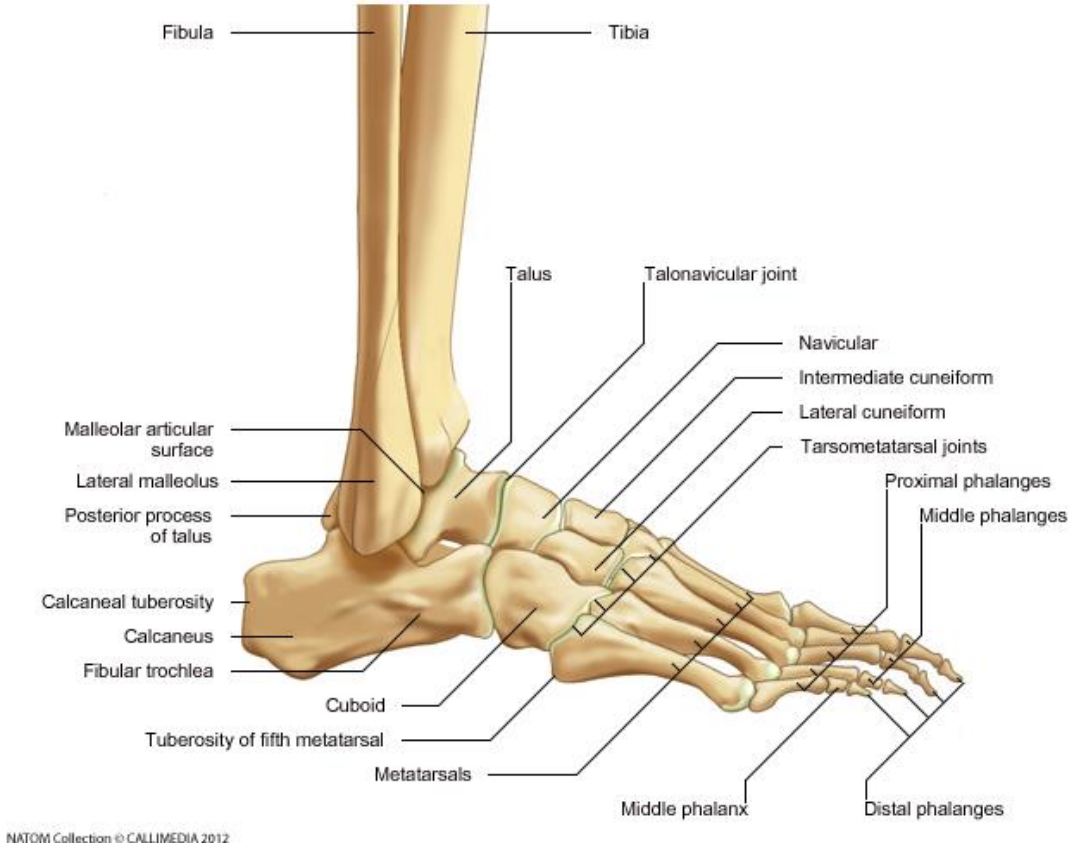


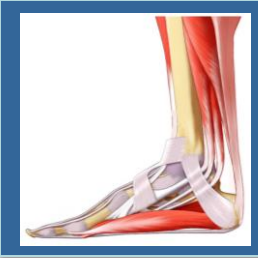
NATOM Collection © CALLIMEDIA 2012



gewrichten

- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

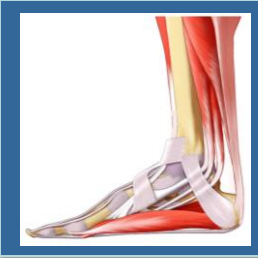




gewrichten

- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

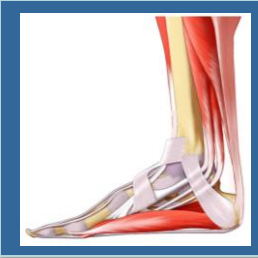
- letsel bij enkeldistorsie



gewrichten

- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

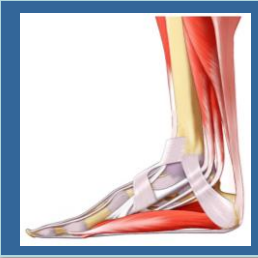
- dorsiflexie
  - verend eindgevoel
  - hard eindgevoel
- plantairflexie
  - 90 graden
  - posterieur impingement



gewrichten

- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

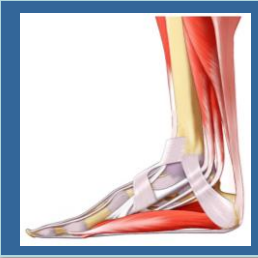
- onbelast: varus
- belast: valgus



gewrichten

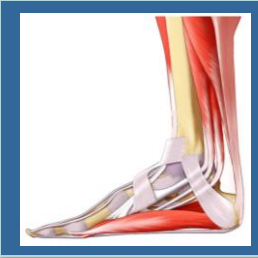
- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- TMT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

- plantairflexie-dorsaalflexie
- calcaneus: varus-valgus
- tarsus: supinatie-pronatie
- TMT: adductie-abductie



terminologie voetbewegingen

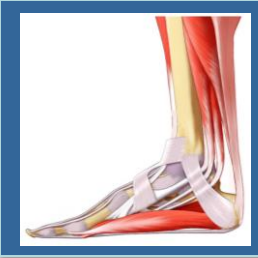
gewricht	inversie	eversie
bovenste spronggewricht	plantairflexie	dorsaalflexie
onderste spronggewricht	varus	valgus
tarsus	plantairflexie	dorsaalflexie
	supinatie	pronatie
	adductie	abductie



gewrichten

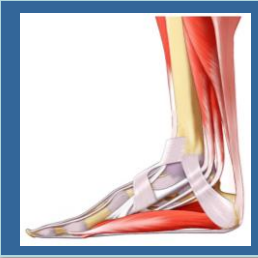
- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit

- functioneel 1e straal van belang
  - hallux valgus
  - hallux limitus/rigidus
- stressfractuur



gewrichten

- distaal TF gewricht
- BSG
- OSG
- tarsus
- MTT
- MTP
- IP
- ligamentaire verbindingen
- onderlinge mobiliteit
- schuiflade
- overige translaties



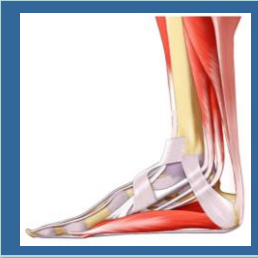
etiologie

overbelasting

- te veel belasting
- verminderde belastbaarheid

risicofactoren

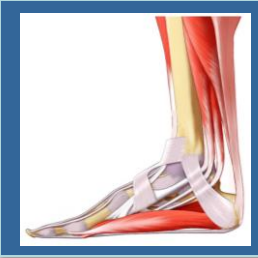
- (hard)lopen
- langdurig staan
- overgewicht
- leefstijl
- pes cavus
- dorsiflexiebeperking



diagnostiek

klinische diagnose

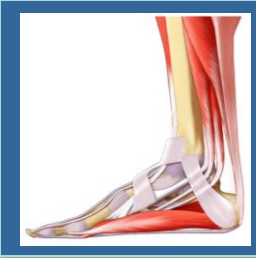
- anamnese
- pijnlokalisatie
- geen andere afwijkingen
- differentiaal diagnose



diagnostiek vraag

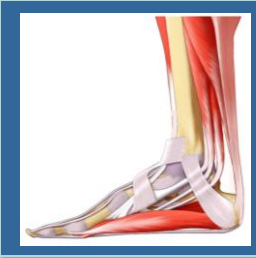
De pijn bij fasciitis plantaris kenmerkt zich door

a. startpijn
b. pijn bij bewegen
c. pijn na bewegen
d. alle bovenstaande
e. geen van de bovenstaande



diagnostiek 1: anamnese

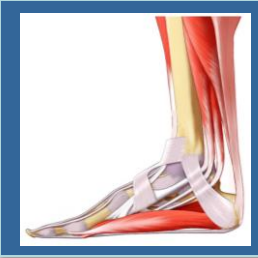
fasering pijn collagene structuren



diagnostiek 2

klinische diagnose

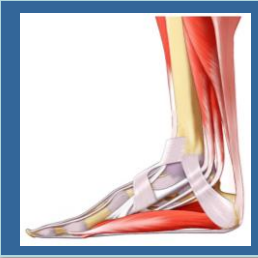
- anamnese
- pijnlokalisatie
- geen andere afwijkingen
- differentiaal diagnose



diagnostiek 3

klinische diagnose

- anamnese
- pijnlokalisatie
- geen andere afwijkingen
- differentiaal diagnose



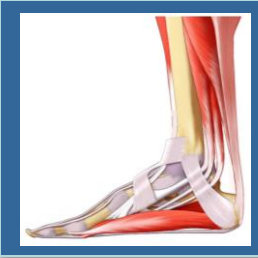
diagnostiek 4

klinische diagnose

- anamnese
- pijnlokalisatie
- geen andere afwijkingen
- differentiaal diagnose

differentiaal diagnose

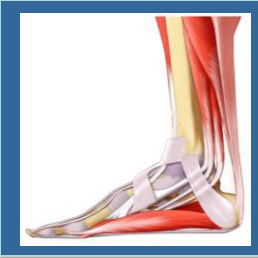
- stressfractuur
- SPA
- zenuwcompressie
- atrofie hielkussen
- trauma



behandeling vraag

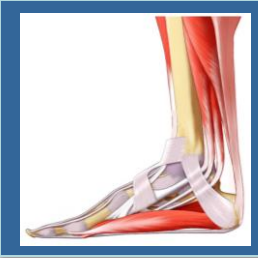
Bij een fasciitis plantaris > 2 maanden verwijs ik

a. naar een schoenenzaak/schoenmaker
b. naar een fysiotherapeut/oefentherapeut
c. naar een podotherapeut/podoloog
d. naar een medisch specialist
e. niet: ik behandel zelf



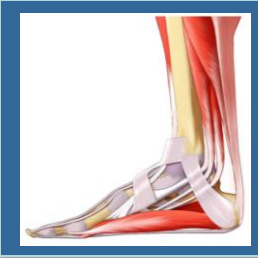
behandeling

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren



behandeling 1

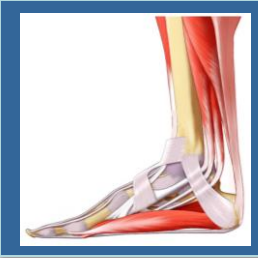
- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren
- zooltjes



behandeling 2

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren

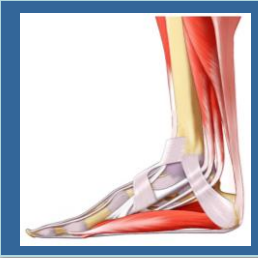
- mobiliteit verbeteren
  - rekoefeningen
  - spalk
  - mobilisaties



behandeling 3

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren

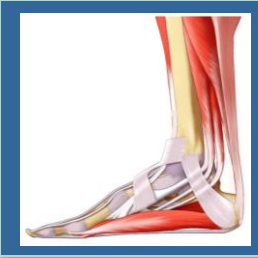
- steunen
  - stevige schoenen/zolen
  - tape
  - spalk
- krachten verminderen
  - staan/lopen beperken
  - gewichtsreductie



behandeling 4

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren

- NSAID
- injecties
- shockwave
- dry needling
- radiotherapie



behandeling vraag 2

Mijn voorkeursbehandeling is

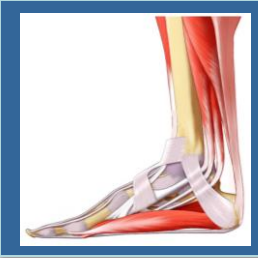
a. lokale druk verminderen

b. belastbaarheid verbeteren

c. belasting verminderen

d. fasciopathie moduleren

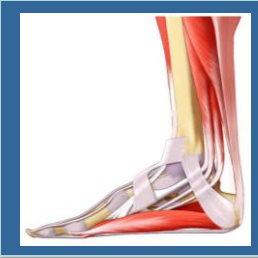
e. expectatief



de beste behandeling

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren

- hoe meer behandelingen, hoe minder we weten
- behandelingen werken beter als de patiënt en de dokter er in geloven



de beste behandeling

- lokale druk verminderen
- belastbaarheid verbeteren
- belasting verminderen
- fasciopathie moduleren

- hoe meer behandelingen, hoe minder we weten
- behandelingen werken beter als de patiënt en de dokter er in geloven

doe wat de dokter zegt