

Dit kenmerkt zich door stijve spieren, krampen en een gevoel van verminderde spierkracht. Door de ondervoeding van spieren en pezen is ook de kracht van het peesblad van de voet afgenomen.

#### Obstructie door wind, koude en damp

Door buitensporten, ongeacht de weersomstandigheden, stellen sporters zich bloot aan wind, koude en vocht. Bij intense activiteit gaan de poriën open en vormen mogelijke openingen voor de invasie van deze externe pathologische factoren.

#### Qi en Bloed stagnatie

Trauma aan de hielstreek kan de stroom van Qi en Bloed naar de voet verminderen. Slechte voeding en stress kunnen ook leiden tot Qi en Bloed tekortkomingen. Als Qi stagnatie overheerst, kan de pijnlocatie bewegen rond de hiel en de voet voelt opgezwollen en pijnlijk aan. Als Bloed stagnatie overheerst, is er een scherpe duidelijk begrensde pijn te voelen.

#### Nierenergie en Nier Qi leegte

De botten worden in verband gebracht met nierenergie in de acupunctuur. Bij het verouderen neemt de nierenergie af maar dit kan ook gebeuren wanneer we roofoefeningen plegen op het lichaam. Denk hierbij aan lange duursporten zoals trektochten en marathons lopen.

#### Stress en emoties

Stress en emoties kunnen de flow van Qi verstoren die nodig is voor een optimale kwaliteit van de pezen. De acupuncturist gaat de onderliggende patronen van deze emoties behandelen om de balans te herstellen en het zelfhelend vermogen van het lichaam te optimaliseren.

#### Verloop van de behandeling

Na een diepgaande anamnese in combinatie met pols- en tongdiagnose wordt het onderliggende patroon bepaald om zo een specifieke behandeling op maat van de patiënt in te stellen. Meridiaanblokkades worden opgeheven en het onderliggende patroon wordt aangepakt. Hierdoor kan het zijn dat er naalden worden geplaatst op de rug en andere ledematen dan de aangedane zijde.

De ontsteking wordt lokaal verholpen door naalden ter plaatse om de circulatie lokaal te verbeteren. De acupuncturist gaat de kuit onderzoeken op pijnlijke punten, ashi-punten, die eventueel ook geprikt kunnen worden.

Naast het gebruik van naalden kan de acupuncturist ook gebruik maken van moxa. Dit is een kruid dat de eigenschap heeft om heel warm te worden; deze warmte dringt tot diep in de weefsels door en heft lokaal Qi stagnatie op. Het verbetert de doorbloeding teneinde de ontsteking eruit te spoelen. Deze warmte wordt door de patiënt vaak ook als aangenaam ervaren.

## Wordt acupunctuur terugbetaald?

- Mutualiteiten:

Behandelingen uitgevoerd door een acupuncturist, aangesloten bij de BAF, worden door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw mutualiteit of de BAF-acupuncturist.

- Verzekeringsmaatschappijen:

Een aantal verzekeringsmaatschappijen hebben met BAF terugbetalingsakkoorden afgesloten in het kader van (sport) ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kan hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

## Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF kan geraadpleegd worden op de website [www.acupunctuur-baf.be](http://www.acupunctuur-baf.be).

# Hielspoor Acupunctuur kan helpen



Hielspoor en fasciitis plantaris worden vaak onder één noemer vermeld maar zijn twee verschillende manifestaties van een gelijkaardige pijn ter hoogte van de hiel.

Fasciitis plantaris is een ontsteking van het peesblad ter hoogte van de voetzool. De peesplaat loopt vanaf het hielbot tot aan het begin van de tenen. De functie van de fascia plantaris is de voetboog te ondersteunen. Door allerlei oorzaken, zoals overbelasting, kunnen er scheurtjes in het peesblad komen. Dit geeft lichte ontstekingsreacties, welke in principe bedoeld zijn om het peesblad weer te herstellen. Maar deze ontstekingsreacties kunnen aan blijven en veel pijnklachten onder de voet veroorzaken. De traditionele Chinese geneeskunde ziet deze ontsteking als een gevolg van een verstoring van het houtelement waartoe de leverenergie behoort.

Bij hielspoor is er sprake van calcificatie in het zachte weefsel rondom de hiel of botaangroei aan de voorzijde van het hielbot, wat overigens niet direct tot klachten hoeft te lijden. Deze calcificatie is een beschermingsreactie van het lichaam op een verhoogde trekbelasting op de pees. Dit botuitsteeksel drukt tegen omringende weefsels waardoor deze geïrriteerd raken. Bij hielspoor heb je dus een botaangroei, wat bij een fasciitis plantaris niet aanwezig is. Wel kan het zo zijn dat zowel fasciitis plantaris als hielspoor tegelijkertijd plaatsvinden. Deze verkalkingen behoren tot het waterelement en kan volgens de traditionele Chinese geneeskunde een oorzaak vinden in de nierenergie.

## Oorzaken van hielspoor

Er zijn verschillende factoren die invloed kunnen uitoefenen op de hiel. Voorbeelden hiervan zijn:

- Overbelasting van de peesplaat
- Middelbare leeftijd tussen 40 en 60 jaar
- Verkeerde belasting
- Overgewicht
- Schoenen met weinig steun, denk hierbij vooral aan slippers
- Te korte kuitspieren of de aanwezigheid van triggerpunten in de kuit waardoor een verkeerd looppatroon ontstaat

- Vorm van de voeten (bijvoorbeeld doorgezakte voeten)
- Een staand beroep; zoals verpleegsters, winkeliers, politiemensen en dergelijke lopen ook een hoger risico.
- Hielkussenatrofie waarbij er te weinig demping is van het vetweefsel (bij ouderen voornamelijk)
- Sporters: Deze groep belast de voet zwaarder dan andere mensen. Dit levert een hogere kans op blessures op.
- Psycho-emotionele oorzaken. Door overmatige stress ontstaat er meer druk op de pezen en spieren van de hiel.
- Angst en depressie kunnen ook leiden tot spanning in de spieren en verhoogde productie van het stresshormoon cortisol. Dit kan het lichaam uitputten en ontstekingsreacties veroorzaken. De verhoogde cortisol zorgt er tevens ook voor dat de genezing trager verloopt.

## Symptomen

- Pijn onder de hiel, vooral in de ochtend of na een langere tijd stilzitten. Vaak voel je een verbetering van de pijn wanneer je even rondwandelt. Bij stilstand zijn de zenuwen en bloedvaten in een rusttoestand en worden plots belast bij het opstaan. Na een eind wandelen adapteren de zenuwen en verbetert de hielpijn. Bij zware vormen van hielspoor geeft dit wandelen echter geen verbetering.
- Problemen om lang stil te staan. Vooral bij mensen die een staand beroep uitoefenen is dit moeilijk te vermijden en kan dit zeer pijnlijke voeten veroorzaken. Niet voor niets is één van de Engelse 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, ook weer een stress reactie. Ook de achillespees is soms stijf en een beetje pijnlijk.
- Hielpijn bij autorijden is ook een typisch hielspoor symptoom door de onnatuurlijke houding van de voet; het gebruiken van cruise control kan hier verlichting geven.
- Vaak is de hielpijn niet heel eenduidig te lokaliseren, de hele onderkant van de hiel voelt dan wat beurs aan. Ook kan de pijn de ene dag minder of meer zijn dan de andere of uitstralen over de hele hiel.

## Behandeling

Wat kan je zelf doen?

- Probeer de druk op de hiel te verminderen om zoveel mogelijk irritatie te vermijden. Denk hierbij aan goede schoenen en inlegzooltjes waarbij er een uitsparing is ter hoogte van de hiel.
- Goede stretchoefeningen voor kuit en voetzool.
- De conventionele geneeskunde behandelt hielspoor en fasciitis plantaris met pijnstillers en anti-inflammatoire medicatie om de aanwezige ontsteking en irritatie te temperen. Een probleem dat zich hier stelt is dat er weinig doorbloeding is in een ontstekingsgebied waarbij de medicatie niet optimaal zijn functie kan uitvoeren.

Een goede doorbloeding is belangrijk bij herstel omdat de weefsels voeding krijgen en afvalstoffen sneller worden verwijderd. Het ontstekingsgebied wordt als het ware goed gespoeld zodat het lichaam zelf voor herstel kan zorgen. Acupunctuur gaat onder andere de doorbloeding verbeteren. Door het inbrengen van naalden ter plaatse creëren we microtraumata (microscopisch kleine kwetsuren) die het zelfgenezend vermogen van het lichaam aanspreken.

## Hielspoor volgens de traditionele Chinese geneeskunde

Lever -en miltenergie

De Milt is verantwoordelijk voor Qi (energie) en de bloedsvorming. Bij een verzwakte Milt Qi kan deze de voedende Qi niet naar de spieren transporteren en zijn de spieren hierdoor niet in een optimale conditie. De beschikbaarheid van Bloed voor de spieren, ligamenten en pezen is ook afhankelijk van het vermogen van de Lever om Bloed op te slaan. De Lever zorgt voor de vrije stroom van Qi en, aangezien Qi het Bloed beweegt, ook indirect voor de vrije stroom van Bloed.