

## Wat te doen bij Hielpijn?

Aanvullende mogelijkheden om de pijn te verlichten

1. draag schoenen met ca. 2 tot 4 cm hakhoogte, dit ontspant de kuitspier, welke aan de peesplaat vastzit
2. voor het opstaan van bed en stoel / bank: eerst de voeten wat ronddraaien en naar u toe en van u af bewegen (buigen en strekken)
3. de kuitspieren na elke inspanning (fietsen, wandelen) licht rekken: 20 seconden per keer
  - u plaats het aangedane been / voet naar achteren, zorg dat de voet recht naar voren staat
  - uw handen raken de wand of tafel
  - uw beweegt het gehele lichaam naar voren, waarbij het lichaam en uw aangedane been 1 lijn vormt waarbij UW HIEL op de GROND BLIJFT.
4. lichte ronddraaiende massage op de pijnlijke plek met wat olie
5. met uw voet terwijl u zit over een tennisbal draaien. Uw gehele voet over de tennisbal laten draaien / bewegen. De druk kunt u zelf bepalen. Het beste is een druk te geven die op het cijfer 7 ligt, wanneer ondraaglijke pijn het cijfer 10 zou krijgen.
6. massage van uw kuitspieren met behulp van uw andere knie, waarbij u dezelfde criteria als bij 5 hanteert.
7. terwijl u zit een boek onder uw voorvoeten leggen, om spanning en rek op uw kuitspier te brengen.
8. REGEL BLIJFT: alles moet nog comfortabel aanvoelen. U mag niet door de pijngrens heen gaan.
9. paracetamol is toegestaan. Leest u hierbij altijd de bijsluiter van het product welke dosis u kunt gebruiken.
10. een tape kan in bepaalde gevallen ook verlichting geven.
11. de NightSplint is een kous die ervoor zorgt dat er een lichte spanning wordt gehouden op de peesplaat wat de genezing bevordert gedurende de nacht. Deze valt te bevragen bij uw podotherapeut.