



## Marsvoet/Hielspoor

### Marsvoet



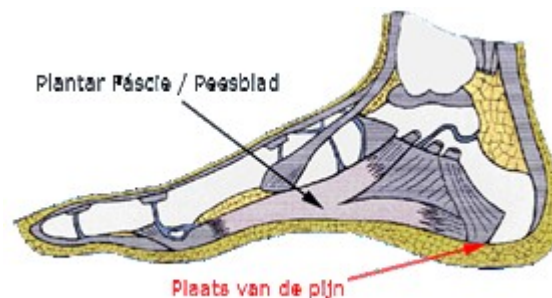
Een marsvoet is een stressfractuur. De naam "marsvoet" is afgeleid van de lange marsen die soldaten moesten maken op stugge legerschoenen. Er doen zich barstjes of scheurtjes in het bot voor. Deze scheurtjes ontstaan vaak in één van de middenvoetsbeentjes. De pijn wordt speciaal opgewekt bij de voetafwikkeling.

### Hielspoor

Hielspoor is een veel voorkomende klacht bij hardlopen: een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. De pijn wordt veroorzaakt door een niet-bacteriële ontsteking aan het peesblad. Veelal is dit het gevolg van overbelasting.

De kenmerkende klacht bij een hielspoor is een nauwkeurig aan te duiden, felle pijn onder de hiel.

Marsvoet en hielspoor komen veel bij sporters voor. Overbelasting of een te zwaar trainingsprogramma kunnen dan de oorzaak zijn.



Een goede warming up/cooling down kunnen deze overbelastingsblessures voorkomen. Let op je gewicht. Zorg voor een goede trainingsopbouw en goede, ondersteunende schoenen met schokdempende zool! Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Wanneer je pedicure een marsvoet of hielspoor bij je vermoed, zal ze je de nodige adviezen geven, maar je ook doorsturen naar de huisarts, een orthooped of podoloog.