

# Voorkom hielspoor

## TRAIN JE VOETSPIEREN!

Door: Yvonne Bontekoning

Beeld: Voetentraining

*Als wandelaar weet je als geen ander hoe belangrijk gezonde voeten zijn. Toch krijgen veel wandelaars vroeg of laat te maken met hielpijn. Onder recreatieve en sportieve wandelaars heeft naar schatting 10 tot 25 procent hier last van, waarbij fasciitis plantaris – beter bekend als hielspoor – de meest voorkomende oorzaak is. Bij langeafstandswandelaars ligt dat percentage zelfs nog hoger: tot 40 procent tijdens intensieve meerdaagse tochten.*

Gelukkig kun je zélf veel doen om hielspoor te voorkomen. Nieuw onderzoek laat zien dat het trainen van de kleine spieren in je voeten niet alleen blessures helpt voorkomen, maar ook je wandelprestaties ten goede komt. Hoe dat werkt? We leggen het uit.

### Wat is fasciitis plantaris?

Fasciitis plantaris ontstaat wanneer de peesplaat onder je voet – die je hiel met je tenen verbindt – ontstoken raakt. De pijn zit meestal aan de voorzijde onder de hiel en is vooral heftig bij de eerste stappen in de ochtend of na rust. Tijdens lange wandelingen kan de pijn verergeren en uiteindelijk het wandelplezier flink bederven.

### Je voeten: meer dan een passieve veer

Je voeten zijn ware technische hoogstandjes. Bij elke stap slaan ze energie op en geven die weer terug,

Het trainen van de kleine voetspieren helpt blessures te voorkomen

als een springveer. Lang werd gedacht dat dit vooral een passief proces was, waarbij de peesplaat het meeste werk deed. Maar recent onderzoek laat zien dat ook de kleine voetspieren hierin een actieve rol spelen.

### Wat doen die kleine voetspieren?

Deze voetspieren houden je voetboog stabiel en slaan energie op in hun pezen. Door een slimme samenwerking van spieractiviteit en elastische rek kunnen je voeten zich beter aanpassen aan ondergrond en belasting. Denk aan een ingebouwde vering die actief meewerkt bij elke stap.



Pijnlocaties van hielspoor.



De voetspieren onder de voet zitten in vier verschillende lagen.

## Risicofactoren voor hielspoor

Naast zwakke voetspieren spelen ook deze factoren een rol:

- een plotselinge toename in wandelafstand of -intensiteit;
- wandelen op harde ondergronden zoals asfalt of rotsige paden;
- extra gewicht door overgewicht of bepakking – elke kilo telt!

### Zwakke spieren = grotere kans op klachten

Wanneer deze spieren verzwakt zijn, moeten de passieve structuren – zoals de peesplaat – het werk overnemen. Dat verhoogt de kans op overbelasting en dus op hielspoor. Onderzoek toont zelfs aan dat mensen met hielspoor vaak minder kracht hebben in hun intrinsieke voetspieren. Minder spierkracht betekent ook minder efficiëntie tijdens het lopen – je raakt sneller vermoeid en de kans op andere blessures neemt toe.

Je voeten zijn het fundament van elke wandeling

### Hielspoor beïnvloedt je looppatroon

Wie kampt met fasciitis plantaris gaat onbewust anders lopen om de pijn te vermijden. Dit leidt tot een aangepast

looppatroon, kortere passen en minder afzetkracht. Het gevolg? Minder efficiënt wandelen en een groter risico op andere klachten.

### Waarom voetspiertraining essentieel is

Eenvoudige voetspiertraining vraagt een kleine inspanning, maar heeft een krachtig effect. Regelmatige training van je voetspieren helpt écht.

- *Preventie van hielspoor.* Door het versterken van intrinsieke voetspieren wordt de stabiliteit van de voetboog verbeterd, wat hielspoor kan voorkomen.
- *Efficiënte energieoverdracht.* Sterke spieren zorgen voor een betere krachtoverbrenging tijdens wandelen, wat vermoeidheid vermindert.
- *Aanpassing aan variabele ondergronden.* Goed getrainde spieren helpen de voet zich aan te passen aan wisselende ondergrond (zoals bospadjes en heuvels) en belasting, wat belangrijk is voor wandelaars.

### Laat je voeten voor je werken

Je voeten zijn het fundament van elke wandeling. Door ze gericht te trainen, houd je ze sterk, stabiel én blessurevrij. Zo geniet je langer, verder en comfortabeler van je wandeltochten – stap voor stap. ◀

## Handboek

Wil je direct aan de slag? In *Handboek voor hielspoor van Voetentraining* vind je praktische oefeningen om je voetspieren te trainen. Scan de QR-code voor meer info over dit handboek.

