

Een hielprik voor gezond blijven bewegen?

De positieve effecten van sporten en bewegen zijn alom bekend. Daarom bevelen we als huisartsen en sportartsen vaak lichaamsbeweging aan. Met als mogelijke keerzijde lichamelijke klachten en blessures.

De voetaandoening fasciopathie plantaris, ook bekend als fasciitis plantaris of hielspoor in de volksmond, is een illustratief voorbeeld. Overgewicht en lopen blijken belangrijke risicofactoren, maar juist bij overgewicht en weinig bewegen geven we het advies om meer te gaan lopen. Eén op de tien mensen krijgt ooit met deze kwaal te maken. Vaak met een langdurig beloop en frequente recidieven. Kennis over voorkomen en genezen van dit soort aandoeningen met zorg op maat is belangrijk. Daar gaat dit themanummer Sport en Bewegen over.

De Vries beschrijft in dit nummer de behandelmogelijkheden van fasciopathie plantaris. De aandoening wordt gekenmerkt door een acuut en vervolgens een degeneratief stadium. Het acute stadium kennen we allemaal als dé fasciitis plantaris, de acute inflammatie, die langzaam overgaat in een degeneratief proces, de fasciosis. Mogelijk herkent u dit van peesaandoeningen, tegenwoordig omschreven als tendinopathie in plaats van tendinitis en tendinose. Dit onderscheid in stadia is van belang voor de behandeling. Veel patiënten zien op tegen een corticosteroïdinjectie in de hak; “dat is troep, dokter” is een veelgehoord argument om ervan af te zien. Maar daar moeten we misschien wat minder terughoudend in zijn omdat het een rol kan spelen bij het scheppen van voorwaarden voor een oefenprogramma. En wat te denken van shockwavetherapie?

Afstemming van kennis over het beleid en dezelfde taal en begrippen gebruiken leiden tot beter maatwerk voor de recreant of fanatiekeling in onze spreekkamers. Laat dit themanummer u inspireren en een injectie geven aan regionale samenwerkingsverbanden tussen (kader)huisartsen, sportartsen, fysio/oefentherapeuten en orthopeden. Wij wensen u veel leesplezier.

De gastredactie van het themanummer

Sport en Bewegen bestaat uit:

Ramon Ottenheijm (met bal), Bart Koes (met tennisracket), Marian van den Brink (midden), Gijs Baaten (links) en Victor van der Meer (rechts)

