

Nachtspalken voor klachten bij hielpijn en Achillespeesontstekingen.

In medisch Latijnse termen noemt men de klachten respectievelijk een Fasciitis Plantaris en een tendinitis Achillii. Soms ontwikkelt zich bij een Fasciitis Plantaris een hielspoor (Engels: heelspur) aan het hielbot, een botwoeker, die niet altijd onderdeel uitmaakt van een Fasciitis Plantaris en röntgenologisch kan worden vastgelegd. In 95% van de gevallen is een hielspoor niet van toepassing.

Wat is de oorzaak van een Fasciitis Plantaris en een tendinitis Achillii?

De oorzaak ontstaat dikwijls bij toenemend lichaamsgewicht, overbelasting door veel lopen, staand werken, veel en/of zwaar sporten (lange afstandlopers), platvoeten, doorzakkende holvoeten, ongevallen en bij reumatische aandoeningen in de voetwortelbeentjes. Bij een Fasciitis Plantaris en een tendinitis Achillii ontwikkelt zich in het peesweefsel een bindweefselverkleving, die zich als een spinnenwebachtige structuur tussen de trekvastе vezels afzet. Dit is het beste te vergelijken met een druppeltje Bison-kit. (Nachtelijke) rust geeft aanleiding tot verminderde doorbloeding van het peesweefsel en de bindweefselverkleving, waardoor het peesweefsel en de verkleving stugger worden. Bij belasting van het stugge weefsel ontstaat een irritatie (ontstekingsreactie) rondom de verbinding met de verkleving. Lopen geeft na enige tijd een verbeterde doorbloeding met toenemende elasticiteit en minder pijn.



Wat is de functie van een nachtsplak?

De nachtsplak zorgt er voor dat de bindweefselverkleving in de platte peesplaat (Latijn: Aponeurosis Plantaris) onder de voetzool en in de Achillespees langdurig gerekt worden met een lage rekspanning. De verkleving (druppeltje Bison-kit) wordt door deze langdurige rek langer, waardoor hij inactief gemaakt wordt en waardoor de ontstekingsreactie geen kans meer krijgt. De Strassburg Sock wordt ingesteld volgens de bijgeleverde beschrijving. Het is niet de bedoeling de stand tijdens de draagperiode strakker te stellen. Bij langdurig gebruik moet de inactieve bindweefselverkleving geen aanleiding meer geven tot een ontsteking.

Hoe lang moet u de Strassburg Sock 's nachts dragen?

In het algemeen moet u de eerste week wennen aan het gebruik van een nachtsplak. Hierna moet u de nachtsplak zeer consequent dragen en de behandeling NIET onderbreken! U loopt anders het risico opnieuw te moeten starten.

De behandelduur voor de Fasciitis Plantaris is 2 tot 3 maanden en voor de tendinitis Achillii tenminste 1 ½ maand. In 90% van de gevallen leidt deze therapievorm tot klachtenherstel. Als de werking u niet duidelijk is, of uw klachten toenemen tijdens het gebruik van de Strassburg Sock, neemt u contact op met uw fysiotherapeut of arts.

Frank van der Stad,
Fysiotherapeut/manueeltherapeut

Gebruiksaanwijzing voor de "Strassburg Sock"

Draaginstructie

Nadat u de "Strassburg Sock" uit de verpakking heeft gehaald, maakt u alle verbindingen los.

Hierna trekt u de sok over het onderbeen met de "D-ring" aan de teenzijde, tot net onder het kniegewricht. Als de sok te lang is kunt u het overgebleven deel omslaan.

Bevestig het bovenste klittenband om het been, net boven de kuit. Deze bevestiging dient stevig te worden vastgemaakt, maar mag de bloedcirculatie niet afbinden of oncomfortabel zitten.

Plaats uw voet in een stand van 90 graden ten opzichte van de ondergrond en haal het klittenband, welke aan de tenen is bevestigd, door de "D-ring". Til vervolgens de tenen ca. 1½ tot 2½ centimeter van de ondergrond (omhoog) en bevestig het klittenband.

Attentie: Trek de tenen niet te hoog op. Wanneer de "Strassburg Sock" onprettig aanvoelt kan het zijn dat u de teenband te strak heeft aangetrokken. Probeert u deze dan iets minder strak aan te trekken.

Waarschuwing

Raadpleeg uw therapeut of (huis)arts wanneer u bovendien onderstaande klachten heeft: circulatieproblemen in het betreffende been (spataderen, trombose, embolie), oedeem (lymfe of aderlijk), open wonden, suikerziekte (diabetes mellitus), zwangerschap, hamertenen, actieve huiduitslag, huidontsteking (dermatitis), recent letsel of chirurgische ingrepen aan de voet.

Wasinstructie

Was de "Strassburg Sock" met de hand in lauwwarm water van 30° Celsius met zachte zeep. Spoel de "Strassburg Sock" daarna goed uit en droog hem op natuurlijke wijze (niet in de droogtrommel en niet op een verwarmingselement). Maak de klittenbanden bij het wassen dicht en open ze bij het drogen.

