

Pijn onder je hiel bij de eerste stappen in de ochtend: wat is verstandig?

Pijn onder je hiel bij de eerste stappen in de ochtend past vaak bij irritatie van de peesplaat onder de voet, ook wel hielspoor genoemd. In dit artikel lees je wat meestal helpt, wat je beter niet te lang uitstelt en wanneer fysiotherapie in Nuenen of Gerwen zinvol wordt.

Kernpunten

- 01** Waarom doet je hiel vooral pijn bij de eerste stappen uit bed?
- 02** Is hielspoor hetzelfde als pijn onder de voet?
- 03** Wat is meestal verstandig om zelf te doen?
- 04** 1. Blijf in beweging, maar beperk piekbelasting

Pijn onder je hiel bij de eerste stappen in de ochtend: wat is verstandig?

Pijn onder je hiel bij de eerste stappen in de ochtend past vaak bij irritatie van de peesplaat onder de voet, ook wel hielspoor genoemd.

[Fysiovankemenade.nl](https://fysiovankemenade.nl)



Online profielen

Directe links naar de klantkanalen

Nog geen publieke social links ingevuld.

