



**Nieuw**



## Voetklachten, hielspoor?

**Stekende felle pijn** onderaan de hiel.

**Onderkant** van de hiel pijnlijk tijdens lopen of staan.

**Rust** vermindert de pijn.

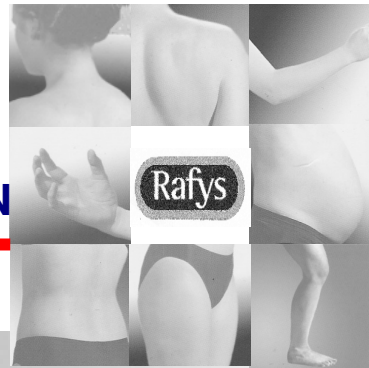
**Druk** op het hielbeen kan pijnlijk zijn.

**Lichte zwelling** kan ontstaan

's **Morgens** (startpijn) die naderhand langzaam afneemt,  
om 's avonds heftiger te worden

**De Rafys Braces zijn verkrijgbaar  
via Blessurotheek, apotheek of bandagist**

**RAFYS België, Jan Van Rijswijcklaan 290, B- 2020 Antwerpen**



**Rafys ontwikkelde verschillende Fascie Braces die ervoor zorgen dat de bindweefselplaat niet kan inkorten en het opstaan 's morgens weer gemakkelijker gaat.**

### OORZAKEN:

- Verkorte of stijve spieren
- Niet uitvoeren van een cooling-down (rustig uitlopen, rekoefeningen, afwisselend koud- warm douchen)
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen (conditietraining)
- Onvoldoende schokabsorberende schoenen die qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- Lichte standsafwijkingen van de onderbenen, enkels of de voeten (bijvoorbeeld holvoeten of juist platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht

### WAAROM?

- door overbelasting van de peesaanhechting aan het bot.
- door de druk van het hielspoor (de botuitwas) zelf.
- door druk op een passerende zenuw die door het hielspoor in de verdrukking komt.

*De pijn kan soms zó hevig zijn, dat normale afwikkeling van de voet niet mogelijk is, zodat lopen zeer moeilijk gaat of zelfs helemaal niet meer mogelijk is.*

De pijn verlichten kan met een **Visco-elastische / Softsole inleghakverhoging** + uitsparing.

## 1. SOFTSOLE + UITSPARING

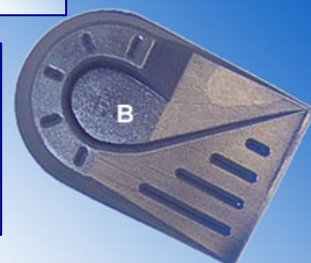
De SoftSole producten zijn vervaardigd van een visco- elastisch materiaal dat een goede schokabsorptie bewerkstelligt. Uitsparing t.b.v. een calcaneusspoor, ontlast de hiel.

Verkrijgbaar: S, M en L

## 2. TULI'S HIELCUPS PRO

Tuli's zijn schokabsorberende hielcups met diverse profielen. Het grootste schokabsorberende effect heeft de Hielcups Pro heeft een ruitmotief dat een combinatie is van de Regulair en de Sport.

Verkrijgbaar: M en L





Helaas zijn regelmatige rekoefeningen en voetstandcorrectie d.m.v. een goede schoen of een inlegzooltje lang niet voldoende. De laatste jaren worden goede resultaten bereikt met een gips of kunststof nachtsplak. De nachtsplak houdt uw voet in 90 graden met de tenen iets omhoog, zodat er voortdurend rek op de peesplaat onder de voetzool wordt uitgeoefend. De Plantair Fascie Brace Type I en II zijn een verbeterd alternatief.

### 3. PLANTAIR FASCIE BRACE Type I

De Rafys Plantair Fascie Brace Type I is een nachtbrace waarbij de grote teen wordt opgetrokken. De trekkracht is instelbaar d.m.v. klitbandsluiting. In het algemeen moet u de eerste week wennen aan het gebruik van de fascie brace. Hierna moet u de fascie brace zeer consequent dragen en de behandeling NIET onderbreken! U loopt anders het risico opnieuw te moeten starten.

Behandelduur:

- Fasciitis Plantaris is 2 tot 3 maanden
- tendinitis Achillii tenminste 1 ½ maand.

In 90% van de gevallen leidt deze therapievorm tot klachtenherstel.

Verkrijgbaar: S/M en M/L



### 4. PLANTAIR FASCIE BRACE Type II

Deze Rafys Plantair Fascie Brace is een kous, die u 's nachts of tijdens rustperiodes aandoet.

D.m.v. verstelbare bandjes geeft de Plantair Fascie Brace Type I een gecontroleerde rek aan de plantaire fascie, waardoor de fascie in een uitgerekte positie kan genezen.

Na een paar nachten de kous aan te hebben merk men 's morgens reeds vermindering van de pijn. Niet alleen bij hielspoor, maar ook voor sommige achillespees klachten heeft de kous zijn nut bewezen.





### 5. COLD/ HOT PACK

#### Cold/ Hot Pack

Het Cold/ Hot Pack bevat een gel, die zelfs bij  $-15^{\circ}\text{C}$  nog flexibel blijft. Het kalmeert de zenuwuiteinden op de plaats van de verwonding en vermindert de zwelling.

Maatvoering: 10 x 10cm / 10 x 26,5cm / 30 x 20cm

#### Moor Kompresen

- Gevuld met natuurlijke thermogeleidende 'Heilmoor'
- Zeer aangename diepe therapeutische warmteafgifte
- Bij hoge temperaturen kneedbaar en zakt niet uit
- Pakking kan gedesinfecteerd worden
- Geschikt voor magnetron
- Dubbellaag duurzame folie

Maatvoering: 22 x 40cm / 30 x 40cm

Ook kunnen beide benen tegelijkertijd worden gerekt, indien nodig met verschillende instellingen voor het linker en rechterbeen.

Verkrijgbaar bij:

### Meer info

Vraag raad in de  
BlessuroTheek

of contacteer **Rafys België**

E [info@ergomedics.be](mailto:info@ergomedics.be)

T 03 257 03 58

F 03 238 80 09