

# Haglundse exostose

(botaanwas hielbeen)

Een haglundse exostose is een harde, benige verdikking aan de achterzijde van het hielbeen, oftewel aan de hak. Een haglundse exostose hoeft niet direct klachten te geven. Wanneer wel pijnklachten ontstaan heeft dit vaak met het type schoeisel te maken.

Het hielbeen kan door druk en wrijving extra bot aan maken. Deze botaanwas kan dan vervolgens weer irriteren in de hielkap van de schoen.



## Klachten

Pijnklachten worden waargenomen aan de achterzijde van het hielbeen. Een duidelijke, harde verdikking (bult of knobbel) is voel- en zichtbaar. De pijnklachten nemen toe bij bepaald schoeisel. De druk van schoenen kan zodanig irritatie opleveren dat ontstekingsverschijnselen optreden waarbij het hielbeen rood, warm en dik wordt. Tevens kunnen blaren ontstaan.

## Oorzaken

Door teveel druk en wrijving op het hielbeen kan botvorming ontstaan. Deze botaanwas kan pijn doen in de schoen. Verschillende standsafwijkingen aan de voeten kunnen hieraan bijdragen, bijvoorbeeld een holvoet maar ook een voet die 'naar binnen kantelt'.

## Behandeling

Door wrijving en druk ontstaat een haglundse exostose. Het is dus belangrijk om deze te verminderen of weg te nemen. De hielkap van de schoen, het contrefort, dient een ronde achterlijn te hebben en niet recht te lopen. Het contrefort in de schoenen kan eventueel opgerekt worden door uw podotherapeut of (orthopedisch) schoenmaker. Hierdoor wordt als het ware ruimte gemaakt voor de haglundse exostose in de schoen. Uw podotherapeut kan u klachtgericht schoenadvies geven. Soms is het nodig om podotherapeutische zolen te vervaardigen, om de voetstand te corrigeren. Een drukverdeling kan aangelegd worden door middel van vilt wanneer bijvoorbeeld ontstekingsverschijnselen optreden.

