

## **Hielpijn: Wat kan ik zelf doen?**

---

### **1/ Ik draag steeds een schoen welke de hiel beschermt**

- Gesloten schoen of bottine
- Met stevige hielcup
- Met hak 2-3 cm
- Waarin steunzool ligt
- Effen zool

### **2/ Ik draag mijn beschermende steunzool**

### **3/ Ik beperk het steunen op de hiel**

### **4/ Ik maak mijn voet sterker door:**

- Stretchen van de kuit
- Stretchen van de voetzool
- Spierversterkende oefeningen
- Vermijd gezwollen voeten / benen
- Kinesitherapie

### **5/ Vermijd overgewicht**

### **6/ Ik verzorg mijn lichamelijke conditie**