
PIËZOGENE PAPELS

WAT ZIJN PIËZOGENE PAPELS ?

Piëzogene papels zijn kleine bultjes op de hiel, aan de zijkanten van de hiel, die tevoorschijn komen door druk. Ze zijn zichtbaar bij staan en verdwijnen als de voet niet belast wordt. Het zijn uitstulpingen van vetweefsel naar buiten. De naam is afgeleid van het Griekse woord 'piesis', dat 'druk' betekent. Papel is de medische naam voor een bultje. Het wordt ook wel **piëzogene pedale papels** genoemd (pedum = voet). Het is een goedaardige aandoening.

HOE ZIEN PIËZOGENE PAPELS ER UIT ?

Op de hiel, vooral aan de zijkanten zijn meerdere huidkleurige of gelige bultjes zichtbaar. De bultjes zijn zichtbaar bij staan en verdwijnen als de voet niet meer belast wordt. De bultjes veroorzaken meestal geen klachten. Soms (bij een minderheid) veroorzaken ze pijnklachten bij lang lopen of staan. Ze komen bij mannen en bij vrouwen even vaak voor. Ze verschijnen op volwassen leeftijd. Personen met overgewicht hebben er meer last van.



HOE ONTSTAAN PIËZOGENE PAPELS ?

De voetzool heeft veel te verduren want we staan er de hele dag op. Daarom is de huid van de voetzool heel dik. Er zit een dikke hoornlaag op (eelt) en de lederhuid, gemaakt van stevig bindweefsel is ook dikker. Daaronder zit een vetlaag die als een soort stootkussentje / schokdemper werkt. Deze vetlaag is dooraderd met stevige schotten van bindweefsel. Bij sommige mensen is het bindweefsel niet overal meer intact en dan kan vet naar buiten uitpuilen bij staan. Dit kan zomaar gebeuren. Het kan ook gebeuren bij aangeboren zwakte van het bindweefsel, bijvoorbeeld bij het syndroom van Ehlers-Danlos. En bij overgewicht kan het voorkomen, want dan staat er meer druk op. Ook sporten (duursporten, lange afstanden lopen) worden genoemd als mogelijke oorzaak.

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD ?

De diagnose wordt gesteld op het klinisch beeld, op hoe het er uit ziet. Er is geen aanvullend onderzoek nodig.

HOE WORDEN PIËZOGENE PAPELS BEHANDELD ?

Behandeling is niet nodig, en eigenlijk zijn er ook geen goede behandelingen. Bij piëzogene papels die pijn doen kan men proberen de druk tegen te gaan door het dragen van een elastische kous. Of een ruime orthopedische schoen met een inlegzool van op maat gegoten siliconen die de hele hiel omvat.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN ?

Piëzogene papels gaan niet vanzelf over. Meestal komen er in de loop der jaren nog meer bij.

