



Podotherapie Reggestreek

HIELPIJN BIJ KINDEREN (MORBUS SEVER)



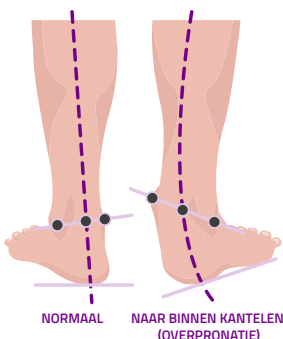
Wat is het?

Aan de achterkant van het hielbeen zit een groeischijf. Dit is een groeicentrum van kraakbeen waar de achillespees op aanhecht. Een irritatie van deze groeischijf (apophyse) van het hielbeen (calcaneus) heet apophysitis calcanei. Dit wordt ook wel de ziekte van Morbus Sever-Schinz genoemd. J.W. Sever beschreef de aandoening voor het eerst in 1912. Door de naam 'ziekte van' lijkt het om een ernstige aandoening te gaan. In werkelijkheid moet u deze aandoening zien als een overbelastingsklacht.

Ontstaan

Morbus Sever is de meest voorkomende oorzaak voor hielpijn bij kinderen. Morbus Sever komt vaak voor bij actieve kinderen tussen de 8 jaar en 13 jaar. Als uw kind veel sport of lekker actief bezig is, kan de groeischijf geïrriteerd raken. Hierdoor ontstaan pijnklachten, vooral tijdens en na het sporten. Morbus Sever kan aan één hiel, maar ook aan beide hielen pijnlijk zijn. Wanneer uw kind met de voeten naar binnen kantelt (proneert), ontstaat er een nóg grotere trekkracht op de achillespees en de groeischijf. De achillespees trekt hierdoor verkeerd aan de groeischijf. Hierdoor ontstaat - vooral bij rennen - pijn. Morbus Sever wordt dan ook regelmatig verward met achillespeesklachten.

Morbus Sever komt meer voor bij jongens dan bij meisjes.



Wij helpen u een stap vooruit!

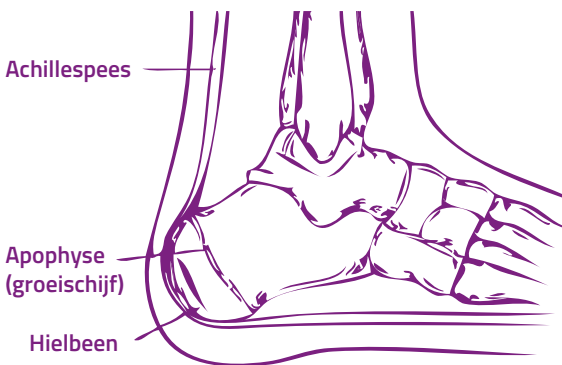


Symptomen

De pijn zit aan de achterkant van het hielbeen. Uw kind klaagt over een stekende of zeurende pijn vooral tijdens en na het sporten, rennen of wandelen. De pijn trekt vaak snel weg bij rust. Sporten zoals voetbal, tennis en hockey verergeren de klachten. Vaak is de leeftijd van de jonge sporter en de plaats van de pijn al voldoende om de diagnose te kunnen stellen. De podotherapeut kan een echo maken om de groeischijf te bekijken. Morbus Sever komt alleen voor bij kinderen die in de groeifase zitten. Zodra uw kind uitgegroeid is, zullen de klachten vanzelf verdwijnen.

Podotherapie

Het is belangrijk om rust te houden. Uw kind hoeft in principe niet te stoppen met sporten. Maar bij erge pijnklachten is het beter rust te nemen en sport te doseren. Bijvoorbeeld een halve wedstrijd spelen of een keer minder trainen per week. De podotherapeut kan podotherapeutische zolen maken tot de grootste groeifase voorbij is. Deze zolen corrigeren de verkeerde stand van de voet en ontlasten het hielbeen. Ook zal de podotherapeut schoenadvies geven. Goede, stevige schoenen met een dikke, dempende loopzool kunnen verlichting van de klachten geven. Als het nodig is, zal de podotherapeut rekoefeningen voor de kuitspieren en achillespees geven. In sommige gevallen zal kinderfysiotherapie worden geadviseerd.



www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515