



Podotherapie Reggestreek

SHIN SPLINTS

SCHEENBEENVLIESONTSTEKING /
SPRINGSCHENEN



Wat is het?

Scheenbeenvliesontsteking is een veel voorkomende overbelastings-
blessure aan de binnenzijde van het scheenbeen (tibia). Officieel heet
het Mediaal Tibiaal Stress Syndroom, maar het wordt vaak shin splints
genoemd. Wat er in principe gebeurt, is dat botweefsel sneller afbreekt
dan dat er nieuw weefsel gevormd kan worden. Hierdoor ontstaat pijn.
Dit ontstaat meestal aan de binnenkant van het scheenbeen, maar de
pijn kan ook aan de buitenzijde van het bot optreden. De pijn wordt
veroorzaakt door irritatie van het beenvlies (membrana interossea
cruris) op de plaats waar de spieren zich aan het bot hechten. Shin splits
komt veel voor bij (beginnende) hardlopers, studenten op sportopleidin-
gen zoals CALO, militairen en bij mensen die aan een sport doen waarin
veel gesprongen wordt.

Ontstaan

De meest voorkomende oorzaak van shin splints is overpronatie. Bij
overpronatie kantelt de voet naar binnen. Door overpronatie ontstaat
grotere rek op de achterste scheenbeenspier en op de voet- en
teenbuigers. Hierdoor wordt de diepe kuitspier (m. soleus) ongelijk
opgerekt. Dit geeft een grotere belasting op vooral de aanhechting
aan het scheenbeen waardoor shin splints klachten kunnen ontstaan.
Ook kan een beenlengteverschil een verkeerde belasting van de
onderbeenspieren geven en een oorzaak voor shin splints zijn.
Daarnaast kunnen enkelproblemen zoals een instabiel enkel een
oorzaak zijn. Tot slot speelt vaak een (te) zwakke rompstabiliteit
(‘core stability’) een rol bij shin splints.

Symptomen

De voornaamste klacht is pijn. Meestal zit deze pijn op het middelste en
onderste derde deel van het scheenbeen. De pijn kan ook lager, tot aan

Wij helpen u een stap vooruit!



de binnenenkel langs, of hoger tot aan de knie worden gevoeld. Het is vaak een scherpe pijn en er kunnen 'steken' gevoeld worden. De pijn speelt voornamelijk bij (hard)lopen. Ook geeft veel springen vaak pijnklachten. Soms zijn er ook 's nachts (in rust) pijnklachten. Aanraking kan pijnlijk zijn, bijvoorbeeld als u de benen over elkaar legt. De pijn kan erger worden bij een lager looptempo. Ondanks een rustperiode komen de klachten meestal weer terug als de klacht niet behandeld wordt. Soms ontstaat er lichte zwelling ter hoogte van de pijnlijke plek.

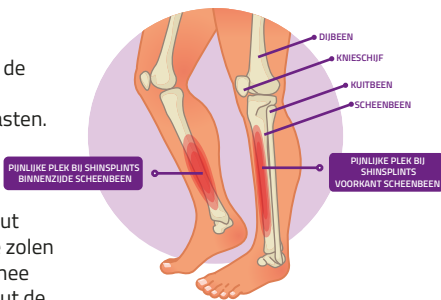
Podotherapie

Het is belangrijk om de binnenzijde van het scheenbeen te ontlasten.

Als uw voeten naar binnen kantelen (overproneren), kan de podotherapeut podotherapeutische zolen voor u maken. Hiermee kan de podotherapeut de

trekkracht van de binnenste onderbeenspieren anders laten lopen. Zo wordt uw looppatroon beïnvloed. Het is belangrijk een goede, stevige schoen te dragen. De podotherapeut zal u een persoonlijk schoenadvies geven. In sommige gevallen kan de podotherapeut de spieren direct ontlasten door een taping aan te leggen, waarbij de spieren ondersteund worden in hun functie.

Geef het pijnlijke been rust door voorlopig niet of minder te sporten. Indien nodig zal aanvullend fysiotherapie geadviseerd worden.



Sporttips

- **Beginnen met sporten?** Kies een verstandig trainingsprogramma. Bouw uw training rustig op. Laat de belasting niet met meer dan 10% per week toenemen.
- **Zorg dat u de juiste schoenen voor uw sport draagt.** Laat u goed adviseren bij een gespecialiseerde sportwinkel.
- **Vermijd ongewoon snelle sprintjes.**
- **Loop niet alleen maar op ongelijke ondergrond zoals bosgrond.**
- **Loop niet altijd aan dezelfde kant van de weg, maar wissel dit af.** Zo voorkomt u ongelijke belasting.
- **Zorg voor een goede core stability training.** Denk hierbij aan planken (planking). Wanneer u meer gevorderd bent kan Tabata training erg effectief zijn. Een sterke romp met sterke buikspieren zorgen voor een betere (loop)houding.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515