



Sport Medisch Centrum PAPENDAL

Sever's hielklachten: Wat weten we?

Hieklachten van Sever, ook wel de ziekte van Sever genoemd, is een aandoening die optreedt tijdens de groei. Kenmerkend is pijn aan de achterkant van de hiel, ter hoogte van de aanhechting van de achillespees. De klachten ontstaan vaak tijdens of na het sporten, en treden vooral op bij sporten waar bij veel gerend of gesprongen wordt. De pijn kan ook in het dagelijks leven aanwezig zijn. De klachten kunnen plotseling, maar ook geleidelijk ontstaan.

Sever komt meer voor bij jongens dan bij meisjes.



8 en 13 jaar

Sever komt het meest voor bij kinderen tussen de 8 en 13 jaar



Wist je dat de plaats waar de achillespees aan het hielbot aanhecht bij kinderen uit kraakbeen bestaat en bij volwassenen uit bot? Tijdens de groei worden de trekkrachten van de kuitspieren op de aanhechting van de achillespees groter. Dit gebeurt vooral bij sporten waarbij veel gerend of gesprongen wordt.

1 Oorzaak

De ziekte van Sever ontstaat door intensieve belasting van de onderbeenspieren tijdens de groei. Er zijn een aantal factoren die het ontstaan van de ziekte van Sever in de hand kunnen werken. Dit kunnen aan het lichaam gerelateerde factoren zijn (=intrinsiek), maar ook omgevingsfactoren (=extrinsiek) kunnen een rol spelen.

Intrinsiek

- korte kuitspieren geven meer trekkracht op de achillespees
- de groeisput; snelle groei kan relatieve verkorting van de kuitspieren geven
- platvoeten; als het lengtegewelf van de voet is doorgezakt, kantelt de binnenzijde van de voet bij belasting naar binnen waardoor de peesaanhechting asymmetrisch belast wordt

Extrinsiek:

- intensieve sportbeoefening; met name explosieve activiteiten zoals sprinten, springen, of snelle richtingsveranderingen kunnen de ziekte van Sever veroorzaken. Bij vermindering van de belasting kan de klacht spontaan verbeteren
- overgewicht geeft meer belasting op achillespezen

2 BEHANDELING

Met een goede behandeling nemen klachten vaak binnen drie maanden af. De klachten kunnen ook langer aanhouden.

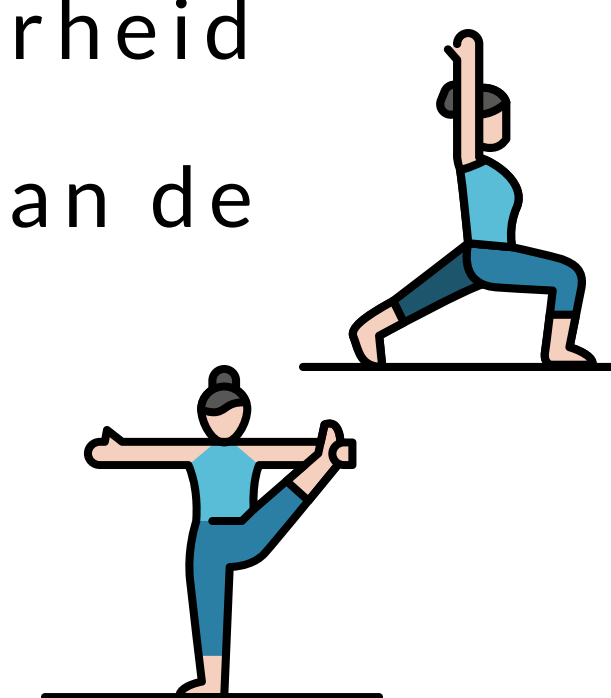
Ten eerste moet zowel de omvang als de intensiteit van de belasting verminderd worden. Meestal betekent dit:

- minder vaak trainen
- korter trainen
- tijdens de training intensieve en explosieve activiteiten overslaan. Denk bijvoorbeeld aan sprinten, springen en richtingsveranderingen.



Ten tweede kun je met gerichte oefentherapie de belastbaarheid van de benen verhogen. Denk hierbij aan:

- rekoefeningen voor de kuitspieren: door het verbeteren van de flexibiliteit kan de trekkracht op de peesaanhechting verminderd worden.
- Stabiliteitsoefeningen voor de onderbeenspieren: sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen waardoor de stabiliteit verbetert wordt en de trekkracht op de peesaanhechting afneemt.



TIP

Naast het doen van oefeningen en het aanpassen van de belasting kan het ook helpen om de pijn te verminderen door:

- 2-3 maal daags 15 a 20 minuten te koelen middels een cold-pack of ijs gewikkeld in een handdoek
- een goede warming up
- een hakverhoging of steunzolen

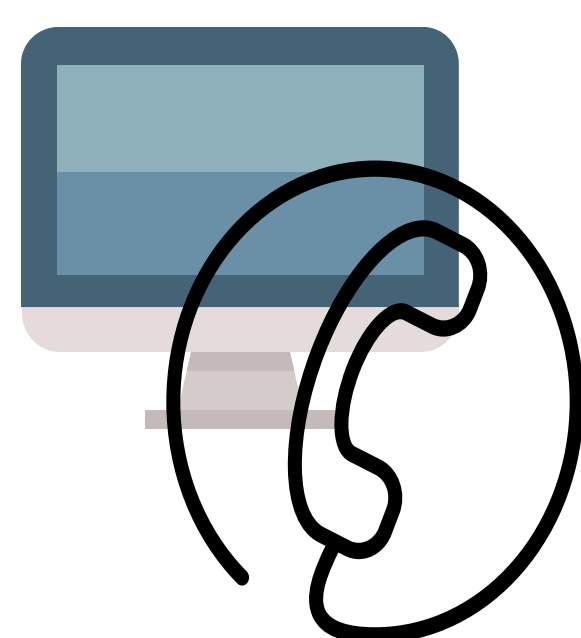
Daarnaast:

- blijf je conditie onderhouden met alternatieve sporten
- laat je trainer/coach overleggen met je fysio of sportarts over wat het best is voor jouw herstel en wat dat betekent voor je trainingen.



Helaas is de ziekte van Sever niet altijd te voorkomen. Maatregelen kunnen wel het risico verminderen en de duur van de klachten verkorten! Als de groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten vanzelf.

3 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl