

HAK KLACHTEN EN NOG IN DE GROEI?

Morbus Sever is een aandoening die optreedt tijdens de groei, vooral bij actieve kinderen tussen de 8 en 13 jaar oud. Kenmerkend voor deze klacht is pijn aan de achterzijde 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 waarin veel gerend en gesprongen wordt.

Pijn kan ook in het dagelijks leven, tijdens wandelen of traplopen aanwezig zijn.

Waar de Achillespees zich op de hak aanhecht bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot. Tijdens de groei worden de trekkrachten van de kuitspieren op de aanhechting van de Achillespees groter, vooral bij intensieve belasting zoals bij rennen en springen. Hierdoor kunnen ontstekingsverschijnselen en reactieve veranderingen van de groeischijf ontstaan.

Met goed advies en behandeling gaan de klachten meestal binnen 3 maanden over, maar ze kunnen ook langer aanhouden. Als groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten vanzelf.



Hoe om te gaan met Morbus Sever

Helaas is Morbus Sever niet altijd te voorkomen. Maatregelen kunnen wel het risico verminderen. Het belangrijkste is het terugbrengen van de belasting tot binnen de pijngrens.

Vooraf langdurige en intensieve sporten (rennen, springen, sprinten en richtingsveranderingen) moeten vermeden worden.

Pijn is het signaal om rust te houden, de pijngrens dus niet overschrijden, dit vertraagt de genezing.

- Koelen van de hiel met ijs middels een cold-pack of ijs. 2-3 keer per dag 15-20 min. (let op, geen ijs direct op de huid).
- Zorg voor een goede warming-up voor de training/ wedstrijd en een cooling-down.
- Rekken van de kuitspier, 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 verbeterd wordt en de trekkracht op de peesaanhechting afneemt.

Zie voorbeeld oefeningen op de volgende pagina.

Is deze blessure bij jou bekend neem dan contact op met een sportfysiotherapeut van SKS-Fysiotherapie

Dan gaan wij samen kijken wat wij voor jou qua behandeling kunnen betekenen en dat jij weer zo snel als mogelijk kan sporten.



BLESURE APP

Een blessure direct melden.

Download in de App Store



Sta rechtop bij een tafel of stoel als ondersteuning en stap met uw te rekken been naar achteren. Houd uw hak op de grond en uw tenen recht naar voren. Buig uw voorste knie iets en beweeg met uw romp naar voren tot u een rek voelt aan de achterkant van uw kuit. Let op dat uw hak niet van de grond komt en uw achterste knie niet buigt.



Sta rechtop dicht bij een stabiel steunpunt, zoals een stoel.
Zet een kleine stap achteruit met uw aangetaste been.
Houd uw tenen naar voren gericht en uw hak op de grond.
Buig door beide knieën en breng uw gewicht naar beneden richting uw achterste hak.
U zou hierbij aan de onderkant van uw kuit, bij uw hak, rek moeten voelen.
Houd deze positie vast.



Staan op 1 been om de stabiliteit te verbeteren.
Houdt het standbeen licht gebogen.
Wanneer dit te gemakkelijk is kun je op een kussentje gaan staan of zwaaien met het niet belaste been.