



Morbus sever **(hielpijn bij kinderen)**

Ervaart uw kind weleens pijn aan de onderbenen of hielen? Na een zware inspanning, maar soms ook in bed? U denkt misschien al snel aan groeipijn, maar wat nog vaker voorkomt is 'Morbus Sever'. Deze klacht komt vaak voor bij sportende kinderen tussen de 7 en 12 jaar. Wat het precies is leggen we graag aan u uit.

Wat is morbus sever?

Achterop het hielbeen zit een groeischijf die pas volledig dichtgegroeid is rond het twaalfde levensjaar. In die groeifase moet het hielbeen in verschillende richtingen groeien. Voordat de groeischijf volledig dichtgegroeid is, kan het een zwakke plek zijn die gemakkelijk overbelast raakt door hoge trekkrachten van de achillespees.

Ontstaan

Morbus Sever is de meest voorkomende oorzaak voor hielpijn bij kinderen en komt vaak voor bij (actieve) kinderen tussen +/- 7 en 12 jaar. De aandoening wordt meer gezien bij jongens dan bij meisjes. Bij kinderen in deze leeftijdscategorie komen bij belasting van het hielbeen soms onregelmatigheden in de nog niet volgroeide groeischijf voor. De pijn kan onder andere veroorzaakt worden door een afwijkende hiel- en voetstand. Hierdoor ontstaat er een grotere trekkracht op de achillespees. Deze trekt op zijn beurt weer aan het hielbeen, waardoor de hielpijn geïmprooveerd wordt.

Daarnaast kunnen ook trauma/letsel, overgewicht of grote lichamelijke activiteiten (zoals rennen en springen) oorzaken zijn voor het ontstaan van deze klachten.

Symptomen

Druk en kracht op het hielbeen kunnen bij lopen, rennen, stoten en springen pijnklachten en soms zelfs enige zwelling van de achterzijde van de hiel veroorzaken. Sporten zoals basketbal, tennis, hockey en voetbal provoceren de klachten. Vaak is de leeftijd van de jonge sporter en de plaats van de pijn al voldoende om de diagnose te kunnen stellen. Ter bevestiging van de diagnose kan een echo gemaakt worden. Wanneer het kind is uitgegroeid en de groeischijf zich sluit zal de pijn vanzelf verdwijnen.

Podotherapie

De behandeling van deze klacht aan de groeischijf bestaat uit een beperking van de hielbelasting bij rennen/sporten. Het kind hoeft in principe niet te stoppen met sporten, maar bij hevige pijnklachten is het beter om rust te nemen.

Na een onderzoek kan de podotherapeut bepalen of een schoenadvies (schoenen met een dikkere, dempende loopzool) of een podotherapeutische inlegzool voorgeschreven dient te worden. Dit zal nodig zijn tot het moment dat de groeischijf volgroeid is en de hiel dus de belasting kan dragen.

