



Hielpijn bij kinderen (Morbus Sever)

Heeft uw kind wel eens pijn aan de onderbenen of hielen? Na een zware inspanning, maar soms ook in bed? U denkt misschien al snel aan groeipijn, en dat zou zo maar juist kunnen zijn. Morbus Sever is een type groeipijn die veel voorkomt bij (sportende) kinderen tussen de 7 en 12 jaar. In deze flyer leggen we u er meer over 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 makkelijk overbelast raakt.

Ontstaan

Er zijn meerdere oorzaken van Morbus Sever mogelijk:

- Veel spelen, springen, bewegen en sporten. Morbus Sever komt veel voor bij sporten zoals basketbal, tennis, hockey en voetbal;
- De kuitspieren die aan de achillespees aanhechten kunnen kort of al sterk ontwikkeld zijn waardoor ze extra hard aan het hielbeen trekken;
- Overgewicht. Het hielbeen is nog niet sterk genoeg om het lichaamsgewicht op te vangen;
- Een afwijkende voetstand kan de klachten erger maken, bijvoorbeeld een platvoet of holvoet;
- Een ongeluk of blessure.

Symptomen

Morbus Sever kan aan één of beide hielen pijnlijk zijn:

- Langdurige, scherpe of stekende pijn aan de achterkant van de hiel;
- Pijn aan achterzijde of onderzijde van de hiel;
- Pijn tijdens en na het sporten, hardlopen, rennen, springen en/of stoten;
- Pijn trekt vaak weg bij rust;
- Soms komt er een kleine zwelling voor op de plek waar de achillespees is verbonden met het hielbeen;
- Soms gaan kinderen op hun tenen lopen om zo de hiel te ontlasten en pijn te voorkomen.

Podotherapie

Vaak is de leeftijd van de jonge sporter en de plaats van de pijn al voldoende om vast te stellen of een kind Morbus Sever heeft. Ter bevestiging van de diagnose kan de podotherapeut een echo maken. Wanneer het kind is uitgegroeid en de groeischijf zich sluit, zal de pijn vanzelf verdwijnen.

De behandeling door de podotherapeut bestaat uit het verminderen van de hielbelasting bij rennen en 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.

