



Pijnlijke hielen bij kinderen (Morbus Sever)

Algemeen

Achter in de hiel bevindt zich een groeischijf waar de achillespees aanhecht. Pijnlijke hielen komen regelmatig voor bij kinderen die in de groei zijn. De klachten komen vooral voor bij kinderen tussen de 8 en 13 jaar, en vaker bij jongens dan bij meisjes. Deze aandoening ontstaat door een vergrote trekkracht van de achillespees op de groeischijf van het hielbeen. Hierdoor ontstaan er soms ontstekingsverschijnselen (roodheid, pijn, warmte, zwelling).

Klachten

Bij een overbelasting van de groeischijf in de hielen kunnen de hielen pijnlijk zijn bij springen, rennen, sporten of op de tenen lopen.

Diagnose door uw podotherapeut

De podotherapeut stelt de diagnose aan de hand van een voet- en houdingsonderzoek. Herkenbaar kan zijn:

- pijn net onder de aanhechting van de achillespees achter op de hielen
- rekken en buigen van de voeten kan pijnlijk zijn in de hielen
- een afwijkende stand of functie van de voeten die een overbelasting van de groeischijf veroorzaakt, bijvoorbeeld een doorgezakte voet of het naar binnen vallen van de voet tijdens het lopen

Therapie

Als er sprake is van een afwijking in de voetstand of voetfunctie, dan kunnen er corrigerende podotherapeutische inlays worden vervaardigd. Daardoor is er verminderde trekkracht op de achillespezen en worden deze ontlast. Ook kan uw podotherapeut een schoenadvies geven. Daarbij let de therapeut onder andere op de stevigheid van het contrefort en buigzaamheid van de schoenen. Er kan worden gekozen voor een combinatie met ondersteunende therapieën zoals gewichtsvermindering, tijdelijk beperkt sporten, rekoefeningen of stabiliteitsoefeningen. Dit kan eventueel gecombineerd worden met begeleiding door een fysiotherapeut of een oefentherapeut. Zes tot tien weken na het onderzoek en start van de therapie komt u opnieuw langs bij de podotherapeut voor een controle.

Herstel

Bij 95% van de kinderen zijn de klachten verminderd, en 52% is na acht weken klachtenvrij. Totdat de groeischijf volgroeid is kan het verloop anders zijn maar vaak kunnen de kinderen al snel weer pijnvrij spelen en sporten.