

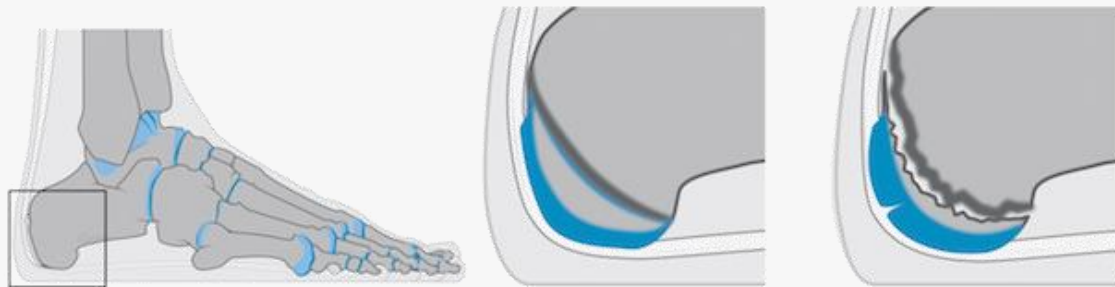
Pijn aan de groeischijf van de hiel bij kinderen – Apofysitis calcanei – ziekte van Sever

Beschrijving:

Wat is apofysitis calcanei / ziekte van Sever?

De officiële namen voor pijn aan de groeischijf van het hielbeen bij kinderen in de groei zijn Apofysitis calcanei of ziekte van Sever.

In het achterste gedeelte van de hiel, het laatste deel van het hielbeen dat zich verbeent, bevindt zich de groeischijf van het hielbeen. In achterste gedeelte hecht zich ook de achillespees aan het hielbeen. Door overbelasting kan de groeischijf geïrriteerd raken en pijn geven. Deze klachten aan de groeischijf komen het meeste voor bij jongens tussen de 7 en 15 jaar en bij meisjes van 8 tot 13 jaar. In meer dan 50% van de gevallen vinden de klachten plaats aan beide hielen.



Oorzaken pijn aan de groeischijf van de hiel

Pijn aan de groeischijf komt als gevolg van een overmatige belasting. Er zijn meerdere oorzaken mogelijk:

- Overbelasting door veel lichamelijke activiteit (zoals sport of rennen en springen), waardoor er veel aan het hielbeen wordt getrokken door de kuitspieren;
- De kuitspieren zijn te kort, waardoor er extra hard aan het hielbeen wordt getrokken;
- Door overgewicht kan pijn ontstaan. Het hielbeen is nog niet sterk genoeg ontwikkeld om het lichaamsgewicht op te vangen;
- Een afwijkende voetstand (zoals een platvoet of holvoet) kan de klachten erger maken.

Klachten pijn aan de groeischijf van de hiel

In het begin ervaart het kind, na het sporten of spelen, alleen kortdurende pijn aan het hielbeen. Meestal komt het voor aan beide hielen en zit de pijn aan de achterzijde of onderzijde van het hielbeen. Naarmate de belasting groter is nemen de pijnklachten toe zodat er niet alleen na belasting, maar ook tijdens, klachten zijn. Door rust verbeteren de klachten en vaak voelt de enkel stijf aan

Diagnose pijn aan de groeischijf van de hiel

Uw specialist stelt een diagnose op basis van het verhaal van ouder en kind, het lichamenlijk onderzoek en leeftijds criterium. Zo nodig wordt er aanvullend onderzoek gedaan door middel van echografisch onderzoek. Met een echo kan worden bekeken of het hielbeen geïrriteerd is en kunnen de omliggende structuren worden bekeken.

Behandelingen pijn aan de groeischijf van de hiel

Als behandeling van pijn aan de groeischijf van de hiel wordt meestal gestart met het aanpassen van de activiteiten. Voornamelijk rennen en springen zal verminderd moeten worden. Naast het verminderen van de belasting kan er ook gekozen worden voor een combinatie met andere niet-operatieve mogelijkheden.

- [Steunzolen](#)
- Hielheffing
- [Schoenadvies](#)
- Rekoefeningen
- Gips