

# Morbus Sever (hielpijn bij kinderen)

## Probleem

- Onze botten groeien vanuit een groeischijf in het bot. Deze groeischijven zijn tijdens de groei extra kwetsbaar voor overbelasting. Irritatie van de groeischijf in het hielbeen zien we ook regelmatig. Het gaat dan om pijn rond het hielbeen tijdens en/ of na het sporten. Soms treedt er zwelling of roodheid op. Kinderen kunnen er tijdelijk mank door lopen.
- De klachten kunnen ontstaan door overbelasting of overmatige schokken op het hielbeen. Bijvoorbeeld bij veel lopen op blote voeten, belastende lichamelijke oefeningen (springen, rennen), trauma, overgewicht, door een verkeerde voetstand of bij veel trampoline springen.
- Deze aandoening komt vaak voor bij actieve kinderen tussen 8 en 13 jaar, vooral bij jongens. (vaak voetballers)
- Meestal verdwijnen de klachten vanzelf wanneer uw kind is uitgegroeid, het kan echter veel pijn veroorzaken.



## Therapie

- Door podotherapeutische zolen wordt het hielbeen ontlast en eventueel gecorrigeerd tijdens de groeifase. Tevens geeft de zool pijnverlichting zodat de klachten tot een minimum beperkt kunnen worden.

## Tips & Trucs

- Vermindering activiteiten en/ of opbouwen van sportbelasting (vooral bij basketbal, voetbal etc.). Tijdelijk geen trampoline springen en minder op blote voeten lopen.
- Voorzichtige rekoefeningen van de kuitspieren met gebogen en gesterkt been, evt. lopen op tenen of hakken.
- De voet koelen met een ijscompres gedurende 5-10 minuten.
- Stevige schoenen met een goede schokdempende zool geven pijnverlichting.

**LET OP! Oefeningen die extra pijn veroorzaken, niet uitvoeren!**