

## Hielklachten - Morbus Sever

Je bent bij ons gekomen vanwege klachten aan één of beide hielen. Wij hebben vastgesteld dat er sprake is van de ziekte van (Morbus) Sever\*. In deze folder lees je wat de klachten zijn en wat je er tegen kan doen.

\*De ziekte heet naar de ontdekker van deze aandoening, dokter Morbus Sever.

### Wat zijn de klachten?

De ziekte van Sever is een aandoening die voorkomt rondom de groeispuur. Kenmerkend voor deze ziekte is pijn aan de achterzijde van je hiel, ter hoogte van de aanhechting van de achillespees. Dit is de pees die van de achterkant van je onderbeen naar je hiel loopt. De klachten ontstaan vaak tijdens of na het sporten. Ze treden vooral op bij sporten waarbij je veel moet rennen en springen. De pijn kan ook tijdens het wandelen of bij traplopen aanwezig zijn. Je kan plotseling last hebben van deze klachten, maar ze kunnen ook langzaam ontstaan.

## Hoe ontstaat deze aandoening?



De plaats waar de achillespees vast zit aan de hiel bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot. Tijdens je groei worden de trekkrachten van de kuitspieren op de aanhechting van de achillespees groter. Hierdoor kan er een ontsteking van de groeischijf ontstaan. De ziekte van Sever komt vooral voor bij kinderen in de leeftijd van 8 tot 13 jaar. Het komt het meeste voor bij jongens die veel sporten.

Als het goed behandeld wordt, gaan de klachten meestal binnen 3 maanden over. Ze kunnen ook langer aanhouden. Als de groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten vanzelf.

## Hoe ontstaat deze aandoening?

De ziekte van Sever ontstaat door intensieve (grote) belasting van de kuiten tijdens de groei. Sporten waarbij veel kracht op de onderbeenspieren komt te staan kunnen een oorzaak zijn.

Ook kunnen lichamelijke eigenschappen of oorzaken van buitenaf een rol spelen.

## Welke lichamelijke eigenschappen hebben invloed?

- Korte kuitspieren geven een grotere trekkracht op de achillespees. Daardoor ontstaan eerder klachten.
- Als je in een bepaalde periode heel snel groeit (groeispurt), kan het zijn dat je kuitspier niet snel genoeg meegroeit. Hierdoor wordt de trekkracht op de peesaanhechting groter.
- Als je doorgezakte voeten (platvoeten) hebt, kantelt de binnenkant van je voet naar binnen. Dit noemen we overpronatie. Hierdoor wordt de peesaanhechting niet gelijkmatig belast.
- Als je voet een hoge bovenkant heeft (holvoet), is er veel druk op de pezen aan de onderzijde van je voet. Deze pezen staan in verbinding met de achillespees. Hierdoor kan ook de trekkracht op de peesaanhechting groter zijn.
- Als je onderbeenspieren niet sterk zijn, kunnen je enkel en voet ook niet stevig zijn. Dit betekent dat je niet stevig op je benen staat. En dit kan leiden tot een onnatuurlijke en verhoogde belasting van de achillespeesaanhechting.
- Als je te zwaar bent, komt er te veel druk op je achillespezen. Hierdoor krijg je meer hielklachten.

## Welke oorzaken van buitenaf hebben invloed?

De ziekte van Sever kan ook ontstaan als je je achillespezen overbelast door springen, sprinten of snelle

richtingsveranderingen. Als je dit minder gaat doen, kan de klacht spontaan minder worden.

## Hoe kunnen je klachten overgaan?

Het is belangrijk dat je je hiel belast tot jouw pijngrens. Als je pijn voelt, moet je stoppen.

Sport minder vaak en niet te lang achter elkaar. Het gaat vooral om bewegingen zoals rennen, springen, sprinten, wenden en keren.

Je kan de pijnklachten verminderen door de hielen met ijs te koelen. Gebruik hiervoor een cold-pack of wikkel het ijs in een theedoek. Doe dit 2-3 maal per dag gedurende 10-15 minuten. Let op: doe geen ijs direct op je huid!

- Doe een goede warming-up voordat je begint met sporten.
- Je kunt ook een gelzool in je schoenen leggen. Daardoor kunnen de klachten minder worden.

## Oefentherapie

Je kan je achillespees sterker maken door oefeningen te doen. Hierdoor krijg je minder klachten, of je krijgt ze pas later.

- Doe rekoefeningen voor je kuitspier en achillespees. Daardoor worden ze soepeler. Ook vermindert de trekkracht op de peesaanhechting.
- Doe evenwichtsoefeningen voor je onderbeenspieren. Sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen. En ook hierdoor neemt de trekkracht op de peesaanhechting af.

## Medicijnen

De dokter schrijft bijna nooit medicijnen voor bij deze ziekte. Je kan eventueel een paracetamol innemen. Doe dit alleen in overleg met je ouders/verzorgers. Het innemen van paracetamol helpt alleen tegen de pijn. Je klachten gaan er niet door over.

## Kan je Sever voorkomen?

Helaas is de ziekte van Sever niet altijd te voorkomen. De kans dat je het krijgt, kan je wel verminderen door de hieronder genoemde maatregelen:

- zorg voor een goede warming-up vóór de training of wedstrijd;
- zorg voor een goede cooling-down na de training of wedstrijd;
- het rekken van je kuitspieren is hier een belangrijk onderdeel van;
- zorg voor een goede opbouw van de trainingen, zeker aan het begin van het seizoen.

## Tot slot

Als je na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, kan je deze stellen aan jouw behandelend arts of aan de kinderfysiotherapeut van de afdeling Kinderfysiotherapie van het Juliana Kinderziekenhuis. Zij zijn telefonisch bereikbaar:

- van maandag tot en met vrijdag
- tussen 08.30 en 17.00 uur
- via telefoonnummer (070) 210 7435

Als dat nodig is, maken we met jou en je ouders/verzorgers een aparte afspraak met een van de kinderfysiotherapeuten op de polikliniek.

---

## Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

### Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

## Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

## Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

## Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

220801092023