



## De ziekte van Sever

U Bent bij ons gekomen vanwege klachten aan één of beide hielen. Wij hebben geconstateerd dat er sprake is van de ziekte van Sever. Hier kunt u lezen wat dit inhoudt en wat u er aan kunt doen.

### Klacht:

De ziekte van Sever is een aandoening die optreedt tijdens de groei. Kenmerkend voor de ziekte van Sever is pijn aan de achterzijde van de hiel, ter hoogte van de aanhechting van de Achillespees. De klachten ontstaan vaak tijdens of na het sporten en treden vooral op bij sporten waarin veel gerend en gesprongen wordt. De pijn kan ook in het dagelijks leven, tijdens wandelen of traplopen aanwezig zijn. De klachten kunnen plotseling, maar ook geleidelijk ontstaan.

### Aandoening:

De plaats waar de Achillespees aanhecht aan het hielbot heet de apofyse en bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot. Tijdens de groei worden de trekkrachten van de kuitspieren op de aanhechting van de achillespees groter, vooral bij sporten waarbij veel gerend en gesprongen wordt. Hierdoor kunnen ontstekingsverschijnselen en reactieve veranderingen van de groeischijf ontstaan. De ziekte van Sever komt vooral voor tussen 8 en 13 jaar en komt het meeste voor bij jongens die veel aan sport doen. Met een goede behandeling gaan de klachten meestal binnen 3 maanden over, maar ze kunnen ook langer aanhouden. Als de groeischijven zich hebben gesloten, verdwijnen de klachten vanzelf.

### Oorzaken:

De ziekte van Sever ontstaat door intensieve belasting van de kuiten tijdens de groei. Met name sporten waarbij veel kracht op de onderbeenspieren komt te staan kunnen een oorzaak zijn. Onderliggende factoren kunnen het ontstaan van de ziekte van Sever in de hand werken.



Dit kunnen aan het lichaam gerelateerde eigenschappen zijn (= intrinsiek), maar ook omgevingsfactoren (= extrinsiek) kunnen een rol spelen.

### Intrinsiek:

- Korte kuitspieren geven een grotere trekkracht op de Achillespees waardoor eerder klachten zullen ontstaan.
- De groeisput: snelle groei kan verkorting van de kuitspieren geven waardoor de trekkracht op de peesaanhechting groter wordt.
- Platvoeten: als het lengtegewelf van de voeten is doorgezakt, kantelt de binnenzijde van de voet bij belasting naar binnen (overpronatie) waardoor de



peesaanhechting asymmetrisch wordt belast.

- Holvoeten: een hoge wreef zorgt voor veel stress op de peesplaat aan de onderzijde van de voet. Deze staat in verbinding met de achillespees waardoor ook de trekkracht op de peesaanhechting vergroot kan zijn.
- Instabiliteit van de enkel en voet: zwakte van de onderbeenspieren geeft instabiliteit van de enkel wat tot een onnatuurlijke en verhoogde belasting van de Achillespees aanhechting kan leiden.

### **Extrinsiek:**

- Intensieve sportbeoefening: met name explosieve activiteiten zoals sprinten, springen, of snelle richtingsveranderingen kunnen de ziekte van Sever veroorzaken. Bij vermindering van de belasting kan de klacht spontaan verbeteren.
- Overgewicht: dit geeft toegenomen belasting van de achillespezen.

### **Behandeling:**

De belangrijkste behandeling bij de ziekte van Sever is het terugbrengen van de belasting tot binnen de pijngrens. Zowel de omvang als de intensiteit moeten verminderd worden. Vooral langdurige en intensieve sporten (rennen, springen, sprinten) moeten vermeden worden. Pijn is het signaal om rust te houden. De pijngrens dus niet overschrijden. Dit vertraagt de genezing.

Om te helpen de pijnklachten te verminderen kunnen de volgende maatregelen genomen worden:

- Koelen van de hielen met ijs. Gebruik een cold-pack of ijs in een handdoek gewikkeld. Doe dit 2-3 maal daags 15-20 minuten zolang de hielen pijnlijk zijn. Let op: geen ijs direct op de huid!
- Zorg voor een goede warming-up.
- Soms kan het gebruik van een hakverhoging of steunzolen effectief zijn



### **Oefentherapie:**

Door oefeningen kan de belastbaarheid van de benen verhoogd worden waardoor de klachten in mindere mate of pas later optreden.

- Rekoefeningen voor de kuitspieren (zie instructiefolder rekoefeningen onderbeen en voetspieren): door het verbeteren van de flexibiliteit kan de trekkracht op de peesaanhechting verminderd worden.
- Stabiliteitsoefeningen voor de onderbeenspieren (zie instructiefolder stabiliteitsoefeningen enkel en onderbeen): sterke spieren kunnen de belasting beter opvangen waardoor de stabiliteit verbeterd wordt en de trekkracht op de peesaanhechting afneemt.

Door na de oefeningen minimaal 10 minuten ijs op de meest pijnlijke plek te houden, vermindert de doorbloeding en tevens de ontstekingsreactie.

### **Medicijnen**



Medicijnen hebben geen plaats in de behandeling van de ziekte van Sever. Eventueel kan paracetamol ingenomen worden tegen de pijn. Dit heeft echter geen invloed op het herstel.

### **De ziekte van Sever en sport**

Om de pijnklachten te verminderen moeten de sportactiviteiten meestal flink worden teruggebracht. Zowel de omvang als de intensiteit van de belasting moeten verminderd worden. Dit betekent minder vaak trainen, korter trainen en tijdens de trainingen de intensieve en explosieve activiteiten (sprinten, springen, richtingsveranderingen) overslaan. Kies eventueel voor alternatieve sportactiviteiten om de conditie op peil te houden, zoals fietsen of zwemmen. Soms kan het nodig zijn om een tijd helemaal niet te sporten. Bij duidelijke vermindering van de klachten kunnen de oorspronkelijke sportactiviteiten weer opgepakt worden. Bouw daarbij de belasting heel geleidelijk op. Het herstel kan bij de ziekte van Sever soms wel tot twee jaar duren. Hoe meer je door de pijn heen traint, hoe langer de klachten aanhouden.

### ***Voorkomen van de ziekte van Sever***

- Helaas is de ziekte van Sever niet altijd te voorkomen. Maatregelen kunnen wel het risico verminderen.
- Zorg voor een goede warming-up vóór en een goede cooling-down na de training of wedstrijd. Rekken van de kuitspieren is hier een belangrijk onderdeel hiervan.
- Zorg voor een goede opbouw van trainingen. Zeker aan het begin van het seizoen is dit een valkuil.

- Kies sportschoenen die geschikt zijn voor de lichaamsbouw, de ondergrond en de sport die beoefend wordt. Goed advies van de speciaalzaak is hierbij heel waardevol.



© Jessica Gal, 2014