**Hielpijn bij kinderen**

De zomervakantie en zomerstop zijn weer voorbij en daarmee is het sportseizoen weer gestart. Het wedstrijdseizoen is weer begonnen, en dus wordt de trainingsintensiteit voor de sportende kinderen opgevoerd.

Vaak is dit een moment waar de eerste sportblessures ontstaan. In dit artikel willen wij een veel voorkomende klacht bij kinderen tussen de 8 en 14 jaar aanhalen: HIELPIJN.



*Wat voelen kinderen?*

Kinderen klagen over pijn aan de achterkant of onderkant van de hak. Ze lopen (vaak na sporten) mank of gaan juist op hun teen lopen. Afzetten (voor een sprintje) en springen zijn pijnlijk.

*Wat is het?*

De meest voorkomende diagnose is de ‘ziekte van Sever Schinz’. Hierbij is de groeischijf in het hielbeen geïrriteerd, er is sprake van een ontstekingsreactie. Door de krachten die via de kuit en de achillispees op het hielbeen plaats vinden, raakt deze overbelast en geïrriteerd.

*Hoe ontstaat het?*

Over het algemeen is er niet een duidelijke oorzaak waarmee het start. Het is er ineens. Je zou ook kunnen zeggen dat ze niet bewust zijn wat er is gebeurd.

Wat wij vaak zien is een licht verminderde balans en stabiliteit van het onderbeen. De kuitspier gaat deze onbalans met kracht compenseren. Als er daarnaast een hogere belasting gevraagd wordt in bijvoorbeeld sporten zoals hockey; voetbal; tennis (denk aan: sprinten, snel draaien, sprongvormen, etc), nemen de kracht op het hielbeen en daarmee op de groeischijf toe.

*Wat kun je eraan doen?*

Enerzijds is het belangrijk om de pijn weg te halen, dat is immers de sportbelemmering. Dit kan door het ‘losmaken’ van de kuitspieren, met een ondersteuning van kinesiotape. Tevens zijn een aanpassing doormiddel van een zooltje erg nuttig.

Anderzijds is het belangrijk om de oorzaak aan te pakken, anders is de kans dat de klacht terug komt altijd aanwezig. Hiervoor is het belangrijk om bewustwording te creëren voor een kind over zijn of haar eigen lijf. Daarom breng ik het beweegpatroon in kaart en maak daar dan een aanpassing in d.m.v. training. Bijvoorbeeld een andere looptechniek en/of een betere balans. Als een kind bewust is wat er gebeurt en voelt wat er gebeurt als ze anders bewegen, is de kans om dit tijdens de reguliere trainingen en wedstrijden aan te passen het grootst. Het gevolg: De hielpijn verdwijnt weer!

Zijn er naar aanleiding van dit artikel nog vragen of kunt u onze hulp wellicht gebruiken? Bel of mail ons dan! 073-6110550/info@totalfysio.nl