

## BEENLENGTEVERSCHIL



### Beenlengteverschil

Veel mensen zijn een beetje scheef. Meestal kan het lichaam dit zelf goed corrigeren en zult u hier niks van merken. Wanneer het lichaam zelf minder soepel wordt, zal het steeds lastiger worden om zichzelf te blijven corrigeren. Dit is vaak het moment wanneer de klachten komen opzetten.

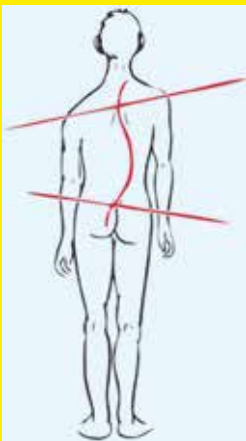
### HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

Oorzaken voor het ontstaan van een beenlengteverschil kunnen zijn:

- Aangeboren
- Ontsteking, breuk of tumor in het gebied van groeischijven
- Niet goed gezette beenbreuk of heup-of knieervangende operatie
- Verschil in statiek tussen links en rechts
- Eenzijdige rugpijn of heuparthrose zorgt voor eenzijdige belasting, waardoor het been schijnbaar korter wordt

### KLACHTEN:

Bij kinderen geeft het vaak geen klachten, echter is het de omgeving die de scheefstand opmerkt. Door een beenlengteverschil kan er een scoliose, bekkenscheefstand, bekkenverwringing en/of een asymmetrisch gangpatroon ontstaan, met mogelijk als gevolg heup-, lage rug-, en neklachten.



---

## KLINISCH OF ANATOMISCH BEENLENGTEVERSCHIL:

Bij een klinisch beenlengteverschil is er geen lengteverschil aanwezig in de botten. Er kan bijvoorbeeld een groot verschil aanwezig zijn in de stand van de voeten en benen, waardoor een been korter lijkt. Wanneer deze verschillen worden gecorrigeerd zal het beenlengteverschil ook verdwijnen. Bij een anatomisch beenlengteverschil is er daadwerkelijk een verschil in lengte van de benen. Hierbij is een hakverhoging nodig om de scheefstand te compenseren.

## BEHANDELING

De behandeling is erop gericht de asymmetrie te verkleinen en de pijn te verlichten. Behandelingen die toegepast worden zijn:

- Hakverhoging
- Podotherapeutische zolen
- Schoenaanpassingen
- Groeihormonen (alleen mogelijk bij kinderen in de groei)

## WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen of de hakverhoging zoveel mogelijk. Als u steeds afwisselt met het wel en niet dragen van de therapie, zal de heup/rug hier steeds weer aan moeten wennen en kan het klachten geven.

## PROGNOSE

Wanneer u de adviezen van uw podotherapeut opvolgt mag u verwachten dat uw klacht binnen \_\_\_\_\_ weken met \_\_\_\_\_ % is afgenomen.

