

ZIEKTE VAN SEVER



Ziekte van Sever

De ziekte van Sever is een overbelasting van de nog onvolgroeide groeischijf van de hiel. Er is sprake van pijn en drukpijn. Ook kan er een geringe zwelling ontstaan ter plaatse van de aanhechting van de achillespees op het hielbeen. De ziekte van Sever komt voornamelijk voor bij kinderen die erg actief zijn. Met name bij jongens tussen de 7 en 12 jaar oud.

HOE HEB IK DIT GEKREGEN?

De oorzaak van de ziekte van Sever is een vergrote trekkracht op de aanhechting van de achillespees. Dit kan ontstaan door:

- overbelasting; kinderen die veel rennen en/of springen
- verkorte hamstrings of kuitspieren
- sporten op harde ondergrond (verminderde demping)
- verkeerde voetafwikkeling
- overgewicht

BEHANDELING

De behandeling is erop gericht om de trekkracht van de achillespees op de hiel te verminderen. De behandeling kan nodig zijn totdat de groeischijf volgroeid is. Bij meisjes is dit gemiddeld op het 14de jaar en bij jongens op het 16de jaar. Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- podotherapeutische zolen
- schoenadvies
- adviezen over de belasting/belastbaarheid
- taping
- rekoefeningen

WAT KUNT U ZELF DOEN?

- Draag de zolen zo vaak mogelijk, hoe vaker de zolen worden gedragen, des te sneller nemen de klachten af.
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.
- Belast op geleide van de pijn. Beginnen de klachten op te spelen, staak/verminder dan de activiteiten.

PROGNOSE

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

