

# Ziekte van Sever hielpijn bij kinderen

De ziekte van Sever kan hielpijn veroorzaken, vooral in een periode van snelle groei. De klachten komen voor bij kinderen die veel aan sport doen, en vaker bij jongens dan bij meisjes. De pijnklachten kunnen plotseling, maar ook geleidelijk ontstaan. Bij jongens treden de klachten vaak op tussen 11-15 jaar, bij meisjes tussen 8-13 jaar.

- Bij de ziekte van Sever is de groeischijf van de hiel geïrriteerd geraakt.
- De pijn zit vooral aan de achterkant van de hiel, op de plaats waar de achillespees vastzit aan de kuitspier. Soms ook aan de onderzijde van de hiel



## Ziekte van Sever (Sever's disease)

De plaats waar de achillespees aan het hielbot vastzit, heet apofyse. De apofyse bestaat bij kinderen uit kraakbeen en bij volwassenen uit bot. Zware belasting kan o.a. een ontsteking veroorzaken met soms gevolgen voor de groeischijf. Ook wandelen of traplopen kan pijnlijk zijn.

### Oorzaken

De ziekte van Sever ontstaat door een te grote belasting op de kuiten tijdens de groei door onder andere sporten met veel rennen en springen. Andere oorzaken zijn:

#### Lichamelijke eigenschappen

- *Korte kuitspier*  
Een korte spier moet harder trekken aan de achillespees waardoor er eerder klachten ontstaan.
- *Groeispurt*  
Een snelle groei geeft soms een verkorting van de kuitspieren.
- *Afwijkende voetstand zoals holvoet of platvoet*  
Het hielbeen staat niet recht onder het onderbeen. De achillespees trekt dan de groeischijf van het hielbeen scheef.
- *Instabiliteit van de enkel en voet*  
Zwakke van de onderbeenspieren maakt de enkel instabiel. Dit leidt soms tot een verhoogde belasting van de aanhechting van de achillespees.
- Overgewicht, het hielbeen is nog niet sterk genoeg om het lichaamsgewicht op te vangen.

## Omgeving

- Intensieve sportbeoefening, explosieve sporten, zoals sprinten, springen bij spelen of sporten zoals voetbal en hockey.

## Behandeling

Bij een juiste behandeling zijn de klachten meestal binnen 3-6 maanden verdwenen. Soms kunnen de klachten langer duren.

De behandeling is gericht op het verminderen van de pijn. Pijn is het signaal om rust te nemen. Het overschrijden van de pijngrens vertraagt de genezing. Advies is om te belasten binnen de pijngrenzen.

Plaats eventueel in beide schoenen tijdelijk een ViscoHeel. Door het gebruik van Viscoheel komt er minder spanning op de achillespees en het hielbeen. ViscoHeel is bij een schoenmaker te koop.



ViscoHeel

## Vragen?

### U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op [www.olvg.nl](http://www.olvg.nl) Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op [www.olvg.nl/zorgnota](http://www.olvg.nl/zorgnota)

### Meer informatie online

- [www.olvg.nl/orthopedie](http://www.olvg.nl/orthopedie)

## Contact

polikliniek Orthopedie, locatie Oost en locatie West

T 020 5108 8 84 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

Oost  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam

West  
Jan Tooropstraat 164  
1061 AE Amsterdam

Spuistraat  
Spuistraat 239 A  
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: [www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden](http://www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden)

Klacht of opmerking: [www.olvg.nl/klacht](http://www.olvg.nl/klacht)

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 5 december 2018, 3740