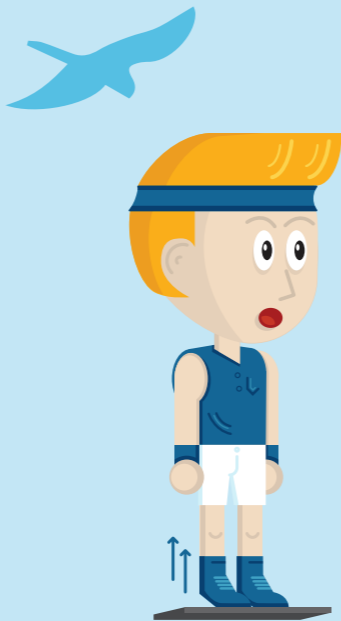


## Trainen kuitspier bij Morbus Sever

*Je mag deze oefening op de trap uitvoeren.  
Het is belangrijk dat je schoenen draagt.*

- 1.** Ga met beide voorvoeten op de traptrede staan. Je hielen staan niet op de trap. Kun jij goed op je tenen staan? Laat het maar eens zien! Ga zo hoog mogelijk op je tenen staan, strek je knieën en houd dit 15 seconden vast.
- 2.** Kun je ook weer zo goed naar beneden? Laat je hielen maar langzaam zo ver mogelijk zakken en houd dit weer 15 seconden vast.
- 3.** Nu ga je weer zo hoog mogelijk op je tenen staan en begint de oefening opnieuw. De oefening mag een klein beetje pijn doen.

*Voer de oefening uit met 3x 15 herhalingen,  
2 keer per dag, 7 dagen per week.*



Stap 1



Stap 2

## Morbus Sever (Apophysitis calcanei)



*Altijd een stap verder.*

[www.podothapeut.nl](http://www.podothapeut.nl)  
088 - 454 7700



voetencentrum  
wender

## Morbus Sever (Apophysitis calcanei)

Morbus Sever is een aandoening waarbij de groeischijf achter op het hielbeen geïrriteerd raakt. In de groeifase moet het hielbeen in verschillende richtingen groeien. De groeischijf van het hielbeen bevindt zich aan de achter- en onderzijde van de hiel. Bij Morbus Sever raakt de buitenste laag van het hielbeen bij belasting geïrriteerd, hetgeen op den duur klachten kan geven.

*“Bij een afwijkende voetstand, kan Morbus Sever zich sneller ontwikkelen.”*

Doorgaans komt deze klacht voor bij kinderen in de grootste groeifase, dat is tussen de 8 en 13 jaar. Tijdens de groei is de groeischijf achter op het hielbeen van de voet kwetsbaar. Wanneer de voet veel belast wordt door veel te sporten, spelen of lopen kan deze groeischijf geïrriteerd raken. Bij een afwijkende voetstand, zoals het naar binnen kantelen van de voet, kan Morbus Sever zich sneller ontwikkelen.



### Zolen

De zolen zijn belangrijk om te dragen, omdat ze ervoor zorgen dat de afwijkende voetstand verbeterd wordt. De spieren en pezen zullen minder hard aan de groeischijf trekken. Daarnaast zit er een demping in de zool, waardoor de groeischijf meer rust krijgt.

### Rust

Het is belangrijk om te stoppen met alle activiteiten die pijnlijk zijn. Probeer ook langdurige en intensieve sporten te vermijden (rennen, sprinten en springen). Pijn is het signaal om rust te houden, het is daarom belangrijk om de pijngrens niet te overschrijden. Dit vertraagt de genezing. Probeer niet alle activiteiten op dezelfde dag te plannen. Zo krijgt het hielbeen tijd om te herstellen.

### De schoen

Belangrijk is dat de achterkant van de schoen, het contrefort, goed stevig is. Het contrefort geeft stabiliteit aan de hiel. Daarnaast mag de schoen wat verend zijn, voor het opvangen van de schokken. Ook geldt: hoe steviger de schoen, hoe meer effect de zool zal hebben. De pasvorm van de schoen is ook belangrijk, denk hierbij aan een veterschoen of een klittenbandschoen zodat de schoen goed aangetrokken kan worden.

