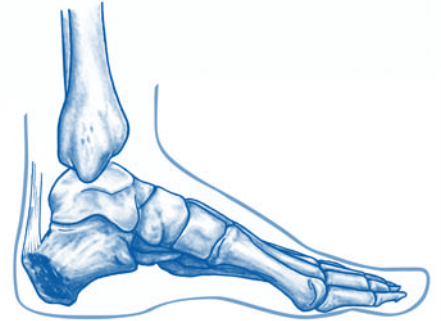


Wat is het?

De ziekte van Sever is een overbelastingsblessure van de groeischijf (apofyse) van het hielbeen (calcaneus). Dit is de plaats waar de achillespees aan het hielbeen vastzit (figuur 1). Het is de meest voorkomende oorzaak van hielpijn bij jonge tennissers tussen de 8 en 13 jaar. Jongens hebben vaker last dan meisjes. In de meeste gevallen zijn beide hielen pijnlijk. De klacht bestaat uit pijn aan de achterzijde van de hiel. De pijn wordt erger bij bewegen, vooral tijdens rennen en springen. Hoe langer de speler doorgaat, des te erger de klacht.

Factoren die van invloed zijn op het ontstaan van de ziekte van Sever zijn slecht schoeisel, voetafwijkingen (zoals plat- of holvoeten), strakke kuitspieren tijdens de groei, zwakke enkelspieren en overbelasting. Het merendeel van de jonge tennissers reageert goed op behandeling en is binnen drie maanden klachtenvrij.



figuur 1. De ziekte van Sever (hielpijn bij kinderen)

Wat moet je doen? Eerste hulp!

- Over het algemeen geldt als vuistregel: verminderen van de belasting (meer rust) en het dragen van goed, stevig schoeisel. Dit helpt de pijn te verminderen en de blessure te laten genezen.
- Bij pijn en zwelling geeft ijsmassage vaak verlichting. Koel de pijnlijke plaats na een wedstrijd of training direct met ijs of een cold-pack gedurende minimaal tien minuten. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- Vervang de looptraining tijdelijk door zwemmen of fietsen.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of twijfel de blessure beoordelen door een arts. In sommige gevallen verwijst deze je door voor verder onderzoek (röntgenfoto of echo).

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Koelen met ijs kan de pijn verlichten. Om de blessure de tijd te geven te genezen, is het soms nodig enkele weken niet te rennen en te springen – en dus niet te tennissen! Alleen bij lichte klachten hoeft de tennistraining niet volledig gestaakt te worden, maar wel aangepast. De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Door de kuitspieren te rekken, wordt de spanning van de spieren lager en de trekkracht op de aanhechting van de achillespees aan het bot minder. Het rekken mag echter geen pijn doen, dus in de eerste (acute) fase de spieren niet te veel rekken.
- Rekken van de lange kuitspieren. Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer (figuur 2).
- Rekken van de korte kuitspieren. Buig nu van dezelfde uitgangspositie als hierboven de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Je voelt rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer (figuur 3).

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

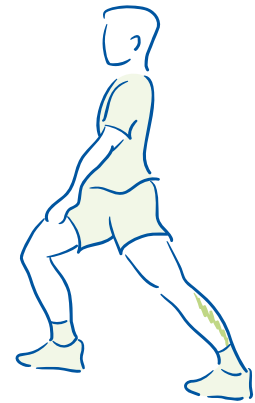
Zodra je in staat bent de boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kun je weer aan sporten gaan denken. Hieronder staan enkele oefeningen om op te bouwen naar de sportbelasting.

- Ga langzaam op je tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Laat je dan weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op de geblesseerde voet.
- Loop op de tenen
- Loop op de hakken.
- Doe de "kuitenwip". Ga met de tenen op een verhoging of op een traprede staan en beweeg herhaald op en neer.
- Verbeter de coördinatie en versterk de spieren rondom de enkel. Een goede training is het staand op één been uitvoeren van oefeningen. Verzwaar deze oefening door te gaan staan op een balanceerplateau, een plank met daaronder een halve bol (figuur 4).
- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen.

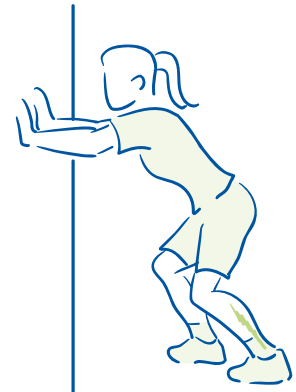
- Gaat dit goed, begin dan met hardlopen. Begin met rustig wat inlopen, afgewisseld met wat keer- en draaioefeningen (circa 10-15 minuten).
- Vervolgens mag je de looptraining langzaam gaan uitbreiden met wat versnellingsloopjes en sprongoefeningen.

Stap 3. Weer tennissen

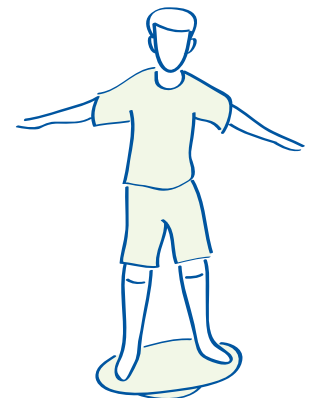
- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met miniten- nis, waarbij je langzaam naar achteren gaat.
- Overleg met de trainer of het mogelijk is om de training aan te passen. Sla in het begin zoveel mogelijk ballen vanuit een gebied van twee bij twee vierkante meter. Hierdoor kan je goed je voetenwerk oefeningen blijven doen (kleine pasjes maken, steeds goed voor de bal komen te staan), zonder dat de hiel te zwaar belast wordt.
- Doe het in het begin rustig aan met rennen en sprinten. Huppelen en springen, kun je aanvankelijk beter helemaal niet doen. Probeer zoveel mogelijk op gravel te spelen en zo weinig mogelijk op hardcourt. Door de langere remweg is de belasting van de hak bij spelen op gravel lager dan bij spelen op hardcourt.
- Indien het aangepast trainen goed verloopt, kunnen geleidelijk meer oefeningen toegevoegd worden waarbij je grotere afstanden naar de bal toe beweegt (tennis drills van hoek tot hoek).
- Voeg vervolgens ook lagere volleys, de service en smash toe.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen.
- Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder problemen hebt kunnen spelen, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.
- Houd er wel rekening mee dat je bij deze blessure de ene dag klachtenvrij kunt zijn, terwijl je de volgende dag toch weer last hebt. Laat je daardoor niet uit het veld slaan, maar pas de training op dat moment aan.



figuur 2. Rekken van de lange kuitspieren



figuur 3. Rekken van de korte kuitspieren



figuur 4. Trainen van de coördinatie op een balanceerplateau

Hoe voorkom je herhaling?

Helaas zijn hielklachten niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk minimaal tien minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de kuitspieren zijn belangrijk.

Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Veel spelers krijgen last bij de overgang van gravel naar hardcourt-toernooien of bij de overgang van zomer- naar wintertraining (indoor). Voer na vakantie, ziekte of bij overgang naar een hardere ondergrond de belasting in de loop van een à twee weken geleidelijk op.

Hardlopoefeningen kun je beter op gras of zand doen in plaats van op straat of op een hardcourtbasis. Beter nog: loop tijdelijk helemaal niet hard, maar klim op de fiets of duik het zwembad in om de conditie op peil te houden.

Zorg voor goed passende, stevige tennisschoenen die de hiel goed omsluiten, een brede hielbasis hebben en waarbij de hak ongeveer 12 tot 15 mm hoger is dan de voorvoet.

Gooi oude schoenen niet direct weg. Loop nieuwe schoenen van een ander merk of type geleidelijk in. Draag ook buiten de tennis- of conditietraining goede schoenen.

Bij standsafwijkingen van de benen of voeten (x- of o-benen, knik-, plat-, of holvoeten) is overleg met de arts gewenst over het eventueel aanmeten van goede zooltjes in de schoenen.