Onrechtstreeks werd me gevraagd een artikeltje te schrijven voor de trainers en ouders betreffende groeipijnen.

Bij deze,

Groeipijn,het woord zegt het zelf ,alhoewel het medisch geen correcte benaming is, is iets dat voorkomt tijdens de groei, meerbepaald tijdens de groeispurt. Bij jongens meestal tussen de 10 en 16 jaar, bij meisjes iets vroeger.

De pijn manifesteert zich enkel tijdens die groei, eens volgroeid verdwijnt de pijn vanzelf

Men heeft 2 verschillende indicaties voor groeipijnen:

Diffrentiatie**:**

1) de pijn in de spieren: deze komt meestal voor na intensieve activiteit de dag voordien.

de pijn manifesteert zich s' avonds en of s' nachts

de pijn lokaliseert zich vooral in de kuiten ( bovenbenen en armen ook mogelijk)

Behandeling is conservatief dwz een warm bad, een massage, eventueel wanneer de pijn ondraagzaam is een lichte pijnstiller

2) de pijn rond de gewrichten: 4 veel voorkomende letsels:

- de rug thv borstwervels( ziekte van Scheuerman)

- de heup (Legg-Calve-Parthes)

- de knie ( Osgood Schlatter)

- de hiel ( Morbus Sever)

De onderste 2 komen het frequentst  voor bij voetballers en vereist in de meeste gevallen een medische behandeling

Reden: de groeispurt: het bot groeit sneller dan de spieren waardoor er een grote trekkracht van de spier (en met zijn uiteinde de pees ) ontstaat op het bot, meerbepaald op de groeischijf

Bij **de knie** is dit de quadricepspees die trekt op de groeischijf ( = kraakbeen die zich tijdens de groei omzet tot bot). Deze groeischijf is gelegen juist onder de knie,iets afwijkend van de middellijn naar buiten toe. Indien het  voetballertje klaagt van pijn op deze plaats is dit een indicatie.

Wanneer er zich reeds een zwelling (bult) voordoet, zit men al in een gevorderd stadium.

Bij **de voet** ( hiel) is dit de achillespees, die trekt op de groeischijf. Deze groeischijf is gelegen achteraan de hiel. Indien het voetballertje klaagt van hielpijn, even zelfs van achillespeespijn, is dit een indicatie.

In een gevorderd stadium kan ook hier zwelling waargenomen worden.

Wanneer je als trainer of ouder duwt op deze plaatsen is dit pijnlijk voor de voetballer. ( palpatiepijn )

De pijn manifesteert zich vooral na of tijdens belasting,dus tijdens of na een training cfr match

In een verder stadium blijft de pijn aanwezig, zelfs tijdens de gewone activiteiten gedurende de dag (stappen,fietsen ...)

**Preventieve behandelingen cfr trainers ( vooral de trainers die met deze leeftijdsgroepen werken):**

Deel je trainingen goed in : goede opwarming, trage opbouw , heel belangrijk lenigheidsoefeningen en stretching van zowel de voorste en achterste dijspieren, en van de kuitspieren( met gestekte en licht geplooide knie)

Blijf alert voor bovengenoemde symptomen, verwittig de ouders ( zodat ze de dokter kunnen raadplegen bij blijvende klachten ) en vermijdt zware belasting bij deze spelers dwz daling intensiteit van de training, geen explosieve oefeningen ( sprong,spurt...).  ijs na de training en match

**Voor de ouders**:

Indien je kind klaagt over deze pijn in het beginstadium kan ijs helpen ( minimum 3 x daags 10 tal minuten) alsook stretching van bovengenoemde spieren ( cfr training)

Verergert de pijn: gelieve de dokter te raadplegen die een verdere behandeling zal voorschrijven, meestal kinesitherapie ( die zal meer de nadruk leggen op pijndalende technieken,stretching en excentrische spierversterking van de getroffen spieren)

Indien de pijn in een vergevorderd stadium zit zal rust een deel van de behandeling worden, dus geen voetbal meer. Andere activiteiten kunnen zorgen dat de speler conditioneel niet achteruit gaat nl fietsen op klein verzet, zwemmen ...

**Raadgevingen voor de jonge voetballer**:

Verzwijg de pijn niet te lang voor je ouders en voor de trainer. Hoe vlugger men het letsel opmerkt en behandelt, hoe kleiner de non activiteit, hoe vlugger men weer op de grasmat staat.

De pijn komt door een te grote belasting tijdens de groeispurt. Aan de trainers wordt aangeraden de belasting voor die kinderen te verminderen, dat wil ook zeggen dat die belasting buiten de training ook vermindert moet worden bv niet voetballen op school, geen trappenlopen, geen grote fysieke inspanningen tijdens speeltijd, geen fietswedstrijdjes in de straat enz

**Besluit:**

Groeistoornissen kunnen serieuze pijn veroorzaken, maar zijn tijdelijk.

Afhankelijk van het tijdstip van de diagnose en de ernst van het letsel kan de revalidatie van enkele weken tot een jaar duren . Om die reden is het aangeraden om opmerkzaam te zijn als ouder en trainer en de nodige stappen te zetten tot herstel( dokter-kine).

Een vroege diagnose zal het herstel bespoedigen en het kind toelaten zijn geliefde sport zo vlug mogelijk te doen hernemen

mvrgr

Bart Coussement

osteopaat-kinesitherapeut

kine KFC Izegem

PS: Dde bedoeling van dit schrijven is op een voor de ganse KFC familie ( spelers,trainers,ouders sympathisanten) toegankelijke wijze een inzicht te geven over deze pathologieen

tot verdere meer specifieke uitleg steeds bereid.