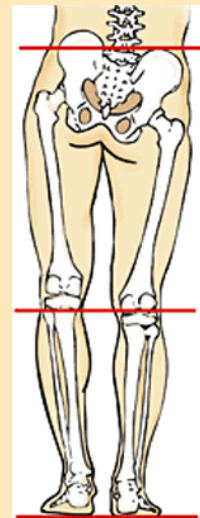


## Beenlengteverschil

---

Een beenlengteverschil houdt in dat de afstand tussen het bekken en de enkel in het ene been anders is dan in het andere been. Dit komt vaak voor. De helft van alle volwassenen heeft een beenlengteverschil van minder dan twee centimeter. Kinderen worden behandeld als er een verschil is van minimaal twee centimeter, of als bij een verschil van minder dan twee centimeter de rug nadelig beïnvloed wordt.



Bij hoofdpijn, rug- en nekklachten zou u niet meteen aan een beenlengteverschil denken. Toch zijn dat ongemakken die er wel degelijk mee te maken kunnen hebben. Pijn en spanning op knieën, heup en rug zijn de belangrijkste klachten.

Het kan aangeboren zijn. Maar ook het gevolg van verlamming, botbreuk of een groeistoornis in de jeugd jaren waardoor de groeischijven zijn beschadigd. We spreken dan van een anatomisch beenlengteverschil.

### **Wat zijn de gevolgen?**

Wanneer het ene been iets langer is, ziet u een ongelijk looppatroon. Meestal is dat geen probleem. Het lichaam compenseert zelf de scheefstand. Bij wat groter beenlengteverschil ontstaan meer klachten. Ten eerste zakt het bekken scheef. Door die scheefstand komt de wervelkolom in een zijwaartse kromming te staan. De onbalans van de wervelkolom betekent weer extra aanspanning van uw rugspieren. Door de asymmetrische opbouw van de wervelkolom kunt u pijn in de onderrug maar ook in uw schouders, hoofd en nek krijgen. Vaak ziet u bij beenlengteverschil een naar voren gedraaide stand in de heup. Met deze eenzijdige overbelasting draaien ook knie en enkel mee. In de meeste gevallen is behandeling niet nodig.

### **Behandeling**

Van een beenlengteverschil tot één centimeter heeft u weinig of geen last. Bij een groter verschil is sprake van een duidelijk zichtbare invloed op het looppatroon, bijvoorbeeld een asymmetrische manier van lopen. Meestal zal een orthopedisch schoenmaker de hak van uw ene schoen wat verhogen. Of de andere hak iets verlagen. Raadpleeg bij ernstige klachten altijd de huisarts.