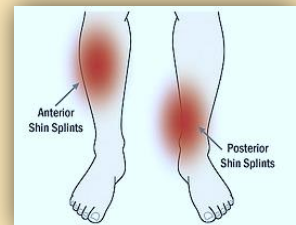


Scheenbeenklacht (MTSS - Shin Splints)

Zeurende, stekende pijn die begint op het middelste en onderste deel van uw scheenbeen kan een signaal zijn van MTSS. U heeft pijn aan de binnenkant van het onderbeen, vlak onder de knie. Of net boven de binnenste enkelknobbel. Of misschien aan uw scheenbeen.

MTSS, Mediaal Tibiaal Stress Syndroom is de verzamelterm voor allerlei klachten en pijn rondom de schenen. Bij sporters en hardlopers een bekendste blessure. Er zijn meerdere oorzaken maar altijd speelt overbelasting een rol. Bij langdurige overbelasting ontstaan Shin Splints.



Het onderbeen bestaat uit 2 botstukken, het scheenbeen aan de binnen-voorzijde en het kuitbeen aan de zij-achterkant. De 2 botstukken worden verbonden door een sterke bindweefselplaat. De botstukken worden omhuld door een dun beenvlies, dat goed doorbloed is en zeer gevoelig. Denk maar eens aan een stoot tegen de schenen. Aan het onderbeen ontspringen een aantal spieren. De diepe kuitspier, de achterste scheenbeenspier en de lange teenbuigspier zijn de belangrijkste. Al deze genoemde spieren spelen een rol bij het ontstaan van Shin-Splints, waarbij sprake is van irritatie van het beenvlies op de plaats van de aanhechting van de genoemde spieren aan het bot. Hierbij kan het ook gaan om een ontstekingsreactie.

Het ontstaat vaak bij loopsporten waarbij de voet teveel naar binnen beweegt. Dit kan komen door verkeerd schoeisel of een verkeerde voetstand of voetafwijking

Klachten

De voornaamste klacht is pijn en wordt meestal gevoeld op de onderste helft van het scheenbeen aan de binnenzijde. De pijn kan ook lager, tot aan de binnenenkel, worden gevoeld. Of hoger, zelfs tot aan de knie. De pijn is scherper van karakter en er worden "steken" aangegeven. De pijn wordt gevoeld bij de landing en ook wel bij de afzet. Soms is het voelbaar bij het hurken. Aanraking geeft veel pijn, bv als de benen over elkaar worden gelegd. De pijn kan heviger worden bij een lager looptempo. Bovendien geeft een lager looptempo meer klachten. Afhankelijk van de ernst van de klachten kan met hardlopen worden doorgedaan. Vaak is de pijn daar te hevig voor. Ondanks een rustperiode komen de klachten meestal terug als geen aanvullende behandeling wordt ingesteld. Een enkele keer kan er sprake zijn van een licht oppervlakkige zwelling ter plaatse van de pijn en wordt er door de loper een "strengetje" gevoeld

Behandeling

Neem de tijd om te herstellen. MTSS komt veel voor bij sporters. Vooral basketballers, volleyballers en verspringers lopen het risico op deze pijnlijke aandoening. Voor beginnende hardlopers is het raadzaam te letten op een goede, vlakke ondergrond. Als uw beenspieren constant schokken moeten opvangen, vergt dat veel van de aanhechting aan het scheenbeen. Een goede warming-up en stap voor stap opbouwen is dan ook belangrijk voor starters. Verdwijnen de klachten niet? Vraag advies aan de huisarts.

Tips

- Controleer regelmatig of u niet op versleten schoenen loopt
- Bezuinig niet op sportschoenen
- Goed schoeisel met extra demping is noodzakelijk. Eventueel aangevuld met een goede inlegzool
- Controleer af en toe uw looptechniek.