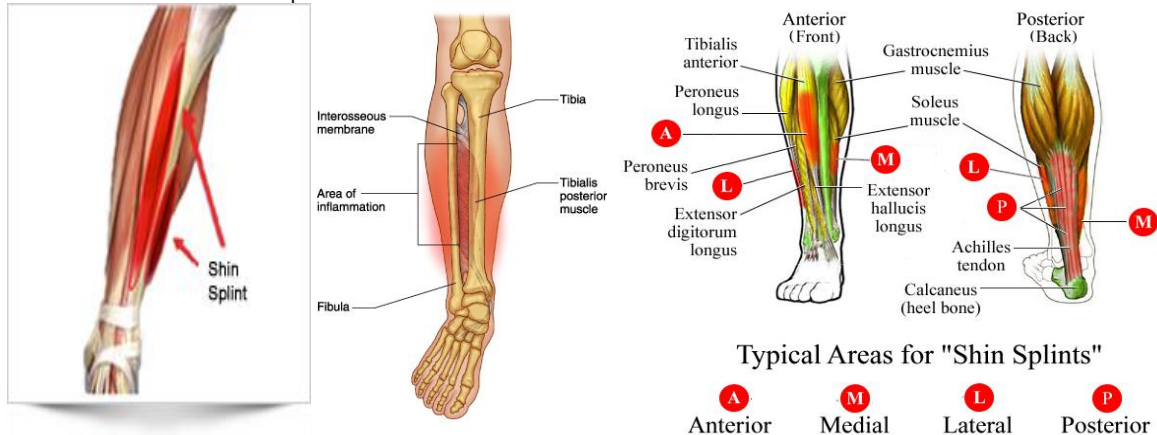


## Pijnlijke scheenbenen (shin splints)

Het onderbeen bestaat uit twee beenderen, het scheenbeen en het kuitbeen. De twee beenderen worden verbonden door een sterke bindweefselplaat. De beenderen worden omhuld door een dun botvlies, dat goed doorbloed en zeer gevoelig is. Aan het onderbeen zitten bepaalde spieren vast; de diepe kuitspier, de achterste scheenbeenspier en de lange teenbuigspier zijn de belangrijkste.

Al deze genoemde spieren spelen een rol bij het ontstaan of hebben van pijnlijke scheenbenen of shin splints.



## Oorzaak

Het ontstaan van pijnlijke scheenbenen is redelijk complex en niet in een paar regels op te schrijven. Hier spelen verschillende factoren zoals, trek- en draaikrachten en compressiekrachten die inwerken op het onderbeen, de spieren en de bindweefselplaat een grote rol.

Pijnlijke scheenbenen komen voornamelijk voor bij hardlopers of sporters die veel moeten rennen, en dan ook nog eens meer bij vrouwen dan bij mannen. Andere oorzaken of risicofactoren hierbij kunnen zijn:

- Doorzakken van de voeten
- Slechte schoenen
- Verkeerde training (te lang, te intens, te vaak)
- Dysbalans in de onderbeenspieren
- Botontkalking (osteoporose)
- Verkeerde ondergrond (te hard of net te zacht)
- Eerder opgelopen enkelblessure, botbreuk
- Hypermobiele heupgewrichten
- Veel lopen en veel staan (tijdens werken en/of sporten)

## Klachten

De klachten beginnen meestal met vermoeidheidsklachten in de onderbenen of met een gevoel van zeurende spierpijn die niet meer wegtrekt. Bij het langer hebben van klachten kunnen steken gevoeld worden in het midden of onderste deel van het scheenbeen.

De klachten kunnen minder worden tijdens het hardlopen, maar komt meestal terug bij het einde van de hardloopsessie. Vaker kunnen de mensen met klachten niet op het pijnlijke been staan terwijl het andere been opgetrokken wordt.

## Podotherapieut

Een podotherapeut zal met alle onderdelen van het probleem rekening houden. De alledaagse activiteiten worden besproken, evenals de sportintensiteit en eventueel belastende hobby's. Vanwege de veelzijdigheid van het probleem zijn er verschillende therapieën mogelijk zoals podotherapeutische sportzolen, schoenadvies, tijdelijke ontlasting (podotherapeutische zool, taping) in combinatie met fysiotherapie, loopadvies enz.