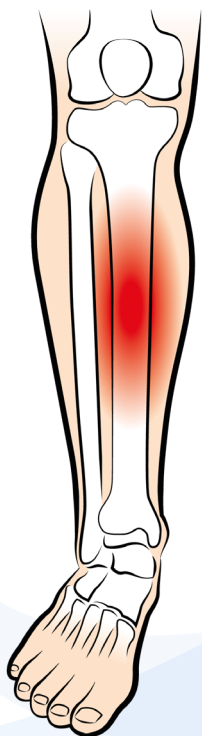


# Shin splints/ Mediaal tibiaal stress syndroom

(scheenbeenvliesontsteking)



Scheenbeenvliesontsteking is geen ontsteking. De pijn is het gevolg van een overbelasting. De overbelastingsblessure van het onderbeen wordt vaak gezien bij militairen, hardlopers en sporters die veel moeten springen. Bij een scheenbeenvliesontsteking kan sprake zijn van een te hoge trekspanning op de spieren die aanhechten op het onderbeen of een te hoge belasting op het bot als gevolg van onvoldoende schokdemping. De hoge trekspanning kan veroorzaakt worden door een afwijkende voetstand of een afwijkend looppatroon. Als gevolg hiervan kunnen kleine botafwijkingen op het scheenbeen ontstaan die een zeurende pijn veroorzaken.

## Klachten

Een diffuse, zeurende pijn is aanwezig tijdens het (hard)lopen. Ook veel springen geeft pijnklachten. Soms is een stekende, snijdende pijn aanwezig. De pijn bevindt zich aan de binnenzijde van het scheenbeen, meestal ter hoogte van het onderste deel van het onderbeen.

## Oorzaken

- Het naar binnen kantelen van de voet(en)
- Afwijkend stand van de benen (o-benen)
- Een te zware of te snelle opbouw van een training
- Veranderen van (sport)schoenen
- Altijd aan dezelfde kant van de weg (hard) lopen

## Behandeling

Pas de belasting aan en houd voldoende rust. Mocht dit niet voldoende zijn en treedt er geen verbetering op dan kan uw podotherapeut helpen. Uw looppatroon en voetfunctie worden onderzocht. Indien nodig worden er podotherapeutische zolen gemaakt waarmee het scheenbeen wordt ontlast. De te hoge trekkrachten op de binnenste onderbeenspieren nemen af door de verbeterde voetstand en looppatroon en de irritatie en pijn verminderen. Ook kan een klachtgericht schoenadvies worden gegeven. Eventueel wordt aanvullend fysiotherapie geadviseerd.

