

De Kindervoet

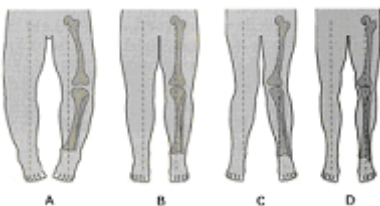
Je maakt je ongerust over het gebit van kinderen, ogen en andere delen van hun lichaam. Je leert kinderen wassen, tandenpoetsen, maar wat leren kinderen over hun voeten?

De voeten, die steeds aan veranderingen onderhevig zijn en gedurende het gehele leven het lichaamsgewicht moeten dragen. Vele voetproblemen bij volwassenen vinden hun oorsprong in de kindertijd of zijn aangeboren. Regelmatig professionele aandacht en goede voetverzorging kan de kans op deze problemen op latere leeftijd verkleinen. Het negeren van een ongezonde voet kan klachten in andere delen van het lichaam veroorzaken, zoals in de benen en de rug.

De groei

Als een kind de voeten belast zien we een geleidelijke verandering in de stand van de voeten en de benen. Eerst staan de voeten uit elkaar met de benen in O-stand om het onzekere voortbewegen te vergemakkelijken. Rond het tweede jaar kan, soms vrij plotseling, een X-stand van de benen ontstaan. In de leeftijdsgroep twee tot en met vijf jaar komt een X-stand van de benen vaak voor.

Meestal corrigeert deze stand na het vijfde jaar zich vanzelf. Gebeurt dit niet of niet snel genoeg, dan is er een behandeling nodig. Daar een kindervoet zich continu ontwikkelt, is het raadzaam om de schoen- en sokmatten iedere paar maanden te controleren. Het kan nodig zijn deze te vernieuwen, om zo de voeten de mogelijkheid te geven, goed te groeien.



A: O-stand tussen 0-2 jaar
B: Bij de overgang van O-stand naar X-stand zijn de benen even recht rond 1,5 jaar
C: X-stand tussen de 2-6 jaar
D: Rond het 7^e jaar komen de benen weer recht

Schoenen

Bij kinderen die nog niet lopen of hiermee net beginnen, is aan te raden om, ruime/soepele schoenen te laten dragen. Op het moment dat ze echt gaan lopen dienen de schoenen aan bepaalde eisen te voldoen:

1. Een stevig goed omsloten contrefort (hielpartij).
2. Hoge wreefsluiting, om schuiven in de schoen te voorkomen.
3. 1 cm lengtetoegift, voor de groei en afwikkeling van de voet.
4. Juiste breedte.
5. Geen hak of een lage brede hak.
6. Een buigzame loopzool, voor de afwikkeling van de voet. Bij voorkeur rubber met profiel, dit geeft meer schokdemping en zorgt ook voor meer grip met de ondergrond.



Advies voor ouders

Lopen is de beste voettraining. Op blote voeten lopen is een goede activiteit, alhoewel het lopen op vuil en erg ongelijk terrein natuurlijk risico's met zich meebrengt t.a.v. het oplopen van wondjes en verzwikkingen. In deze omstandigheden is het raadzaam schoenen te dragen. Kinderen geven niet altijd aan wanneer zij pijn hebben. Vaak geeft een plotseling veranderd looppatroon aan dat uw kind "naar een pijn loopt". Let dus altijd goed op het gaan van uw kind en neem bij aanhoudende problemen contact op met uw huisarts of podotherapeut. Wanneer kinderen voetpijn aangeven, "verzinnen ze dit meestal niet" neem het serieus en houdt in de gaten wanneer, waar en hoeveel pijn er is. Ook hier: neem bij aanhoudende klachten contact op met een professional.

Podotherapeut

Alleen indien het kind veel valt of klaagt over pijn in de voeten of benen is er reden tot een onderzoek. Het voert te ver om alle mogelijke afwijkingen te beschrijven. Enkele afwijkingen verdwijnen spontaan, andere vragen om specifieke hulpmiddelen of behandeling. Aangeboren afwijkingen kunnen, indien tijdig herkend, door behandeling geheel of gedeeltelijk herstellen. Een verkeerde voetstand kan ontstaan als gevolg van standsafwijkingen van de knieën en/of

heupen. Bij het uitgebreide voetonderzoek zullen ook de knie- en heupstand worden bekeken. Hoewel veel voetproblemen ontstaan door blessures, vergroeiingen, ziekte of aangeboren afwijkingen, zal slecht schoeisel de dan al aanwezige factoren verergeren.

Veel voorkomende klachten bij kinderen

Groeipijn

Het is bekend dat ongeveer 10 % van de kinderen last heeft van groeipijnen, meestal tussen de 4 en 14 jaar. Meestal gaat het om pijn in de benen met name s' nachts en s' avonds. De pijn ontstaat door het sneller groeien van de botten en dat de spieren deze snelle groei niet kunnen bijbenen. Dit resulteert in (tijdelijke) spierverspellingen.

Over elkaar groeiende tenen

Bij de geboorte komen over elkaar groeiende tenen vaak voor. Als het de kleinste teen betreft (digitus 5) dan gaat het om een aangeboren erfelijke aandoening die niet vanzelf verdwijnt.

Er kan gekozen worden om tot behandeling over te gaan welke in de eerste instantie uit taping kan bestaan, later gevolgd door een orthese en/of een operatie.

Bij de andere tenen gaat het meestal om een aandoening die vanzelf verdwijnt op het moment dat het kind gaat lopen en de voorvoet zich iets gaat spreiden.

Als deze correctie uitblijft, dan kan er eventueel voor een siliconen orthese gekozen worden.

Voetwratten



Bij jonge kinderen komen regelmatig voetwrattjes voor. Juist doordat op hun jonge leeftijd de weerstand minder goed is zijn zij gevoeliger voor wratvirus op te lopen. Je loopt dit virus op door het lopen op blote voeten bijvoorbeeld in zwembaden,

kleedruimtes en sportzaal. Dit wrattenvirus nestelt zich in de huid en veroorzaakt hier een bloemkoolachtige vergroeiing van de huid. De meeste wratten verdwijnen binnen een jaar en hoeven niet behandeld te worden. Als de wrat erg pijnlijk is of zit op een vervelende ontsierende plek dan wordt deze behandeld.

Ziekte van Sever

Pijnlijke ontsteking op de achterzijde van de hiel, daar waar de achillespees aanhecht op het hielbeen.

Betreft vooral jongens 8-13 jaar.

Correctie van de voetstand, dagelijks oprekken van de (verkorte) kuitspier en een vermindering van de belasting (gas terug met sporten) zullen het doen genezen.

Osgood-Schlatter

Pijnlijke ontsteking net onder de knieschijf daar waar de kniepees aanhecht op het onderbeen (tuberositas tibiae) veroorzaakt door overbelasting in combinatie met een snelle groei.

Vooraf jongens van 10-15 jaar en bij meisjes van 8-13 jaar.

Traplopen, fietsen springen of diepe kniebuigingen zijn erg pijnlijk.

Speciale oefeningen als eventueel ijspakkingen na belasting zullen de aandoening doen genezen.

Chondropathie patella

Pijn rond/achter de knieschijf welke ontstaat rond de 13-15 jaar die vooral bij meisjes optreedt.

Activiteiten waarbij de knie belast wordt zoals hurken, traplopen en fietsen geven vaak meer pijn. Soms is ook een "knisperend" geluid voelbaar en/of hoorbaar.

Waarschijnlijk ontstaan de klachten juist in deze leeftijdsfase door de snelle groei, toename van het lichaamsgewicht, spiermassa en de oestrogenproductie wat leidt tot overbelasting van het kraakbeen.

De klachten kunnen tevens verergerd worden door een afwijkende voet- en/of kniestand. Hierbij kan de podotherapeut eventueel zolen aanmeten om deze te corrigeren/ontlasten.

Köhler 1

Aseptische necrose van het scheepvormig beentje (naviculare) aan de binnenkant van de voet wat meestal optreedt bij kinderen tussen 3 en 8 jaar.

Kinderen klagen met name over pijn aan de binnenkant van de voet tijdens het lopen.

Tijdelijke ontlasting van de voet middels een inlay evenals een schoenadvies kunnen verlichting geven.

Köhler II

Pijnlijke ontsteking in de groeischijf van het 2e en 3e middenvoetsbeentje.

Ziekte van Perthes (-Legg-Calvé)

Botontsteking in de femurkop (heupkop) waarbij de doorbloeding enige tijd verminderd is en het bot afsterft ter plaatse en later wel weer wordt opgebouwd, waardoor het risico bestaat dat haar mooie ronde vorm verloren gaat. Het komt vaker voor bij jongens en treedt meestal tussen de 4 en 10 jaar op.