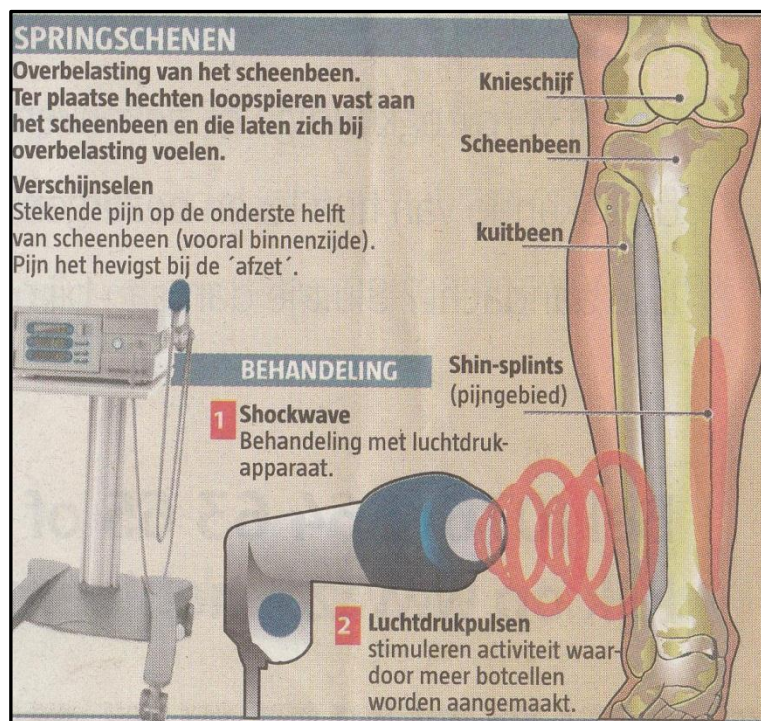


Springscheen is overbelast.

door Arianne Mantel

Rekken en strekken zoals fysiotherapeuten tot nu toe doen om springschenen aan te pakken, heeft geen enkele zin. De springschenen, ook bekend als 'shin splints', zijn niet het gevolg van een beenvliesontsteking. Ze blijken een overbelasting van het bot. Dat stelt Maarten Moen, die behandeling ervan onderzocht



ONDERZOEK SPRINGSCHENEN

Hardlopers, volleyballers, militairen en basketballers weten allemaal wat het is: 'shin splints', ook wel springschenen genoemd. Een vervelende pijn aan de binnenkant van het scheenbeen bij inspanning.

Tot recent was weinig bekend over Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (MTSS). „Jarenlang is gedacht dat MTSS een beenvliesontsteking is. Wij hebben ontdekt dat het gaat om botoverbelasting, die ook nog eens goed kan worden verholpen.”

Aan het woord is sportarts Maarten Moen, die nieuwe behandel mogelijkheden onderzocht en daarop volgende week aan het UMC Utrecht promoveert. „MTSS is een lastig probleem voor atleten. Soms kunnen ze

niet eens langer dan een minuut lopen. Op de gymlerarenopleidingen heeft een derde van de studenten er last van. Fysiotherapeuten raden altijd aan te trainen en rekken. Nu we weten dat het geen ontsteking is, moeten we op een nieuwe therapie overgaan.”

Moen voerde acht studies uit. „Bij één daarvan hebben we bijvoorbeeld geprobeerd via medicijnen de bothuishouding te beïnvloeden. Dat werkte; de pillen zorgden ervoor dat er meer botcellen werden aangemaakt.” Het meest effectief bleek de toepassing van de 'shockwave'. „Een behandeling van ongeveer een kwartier met een luchtdrukapparaat. Dit geeft impulsen af en zorgt ervoor dat er activiteit ontstaat en er meer botcellen worden aangemaakt. In het begin konden de patiënten nauwelijks een minuut lopen, met de botcelstimulator lukte het hen na negen weken om 18 minuten zonder pijn te lopen. Overigens is de behandeling wel aan de pijnlijke kant.”

Een ander onderzoek waarbij langzaam werd getraind om weer te lopen, zorgde ook voor verbetering, maar bleek minder effectief. Moen: “we roepen dan ook alle (sport)fysiotherapeuten op alert op deze aandoening te zijn en meteen met de shockwave te starten. Overigens wel jammer dat niet alle verzekeraars dit vergoeden, want dit is ook nog eens goedkoper dan twintig keer fysiotherapie.”