

"De voet in groei" door Jordi van Zelst, fysiotherapeut

De kindervoet is voortdurend aan veranderingen onderhevig en moet het gehele leven het lichaamsgewicht 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.

Wanneer een kind veel valt of klaagt over pijn in de voeten en/of benen is er een reden tot een onderzoek door een specialist, fysiotherapeut i.s.m. podoloog en schoenenspecialist.

Op tijd consulteren van een specialist kan vaak problemen voorkomen & de prestatie verbeteren!

Groeicyclus:

0-15 maanden

Als een baby wordt geboren zijn de voetjes zo'n 7,5-10 cm groot.

De botjes zijn nog zacht en buigzaam en de binnenzijde van de voet heeft nog een platte vorm door de aanwezigheid van een vetkussen wat langzaam verdwijnt van het 2e levensjaar naar de 4e levensjaar. Ook niet alle voetbeentjes zijn bij de geboorte aanwezig, maar zullen zich langzaam ontwikkelen tot het kind gaat lopen. De spierfunctie van de voet moet zich nog gaan ontwikkelen. Dit oefent een baby door te trappelen en te spelen.

Zo rond de 8e levensmaand zal het kind gaan zitten en kruipen. Dit kruipen is erg belangrijk voor een goede coördinatie tussen de linker en rechterhersenhelft.

De kindervoet groeit snel en bereikt, gedurende het eerste levensjaar, bijna de helft van de lengte van de volwassen voet.

95 % van de baby's wordt geboren met normale voeten.

15 maanden -3 jaar

Zodra een kind gaat lopen zo omstreeks de 15e levensmaand is het belangrijk dat ook nu de voet alle bewegingsvrijheid heeft. Zodra het kind echt los loopt, met de beentjes nog ver uit elkaar om zijn evenwicht te zoeken, zullen de voetbeentjes en spieren zich nog verder ontwikkelen en wordt er langzaam een kleine voetboog zichtbaar aan de binnenzijde van de voet.

Het voetmodel ziet er anders uit dan een volwassen voet. De verhouding tussen de breedte van de hiel en de voorvoet is ook anders. De hielbenen staan ook nog steeds iets naar binnen gekanteld (zogeheette valgusstand). Voeten groeien rond deze levensfase twee tot vier maten per jaar.

4-6 jaar

Tussen de 4 en 6 jaar zal het hielbeen recht gaan staan en is er een kleine voetboog zichtbaar aan de binnenzijde van de voet.

6-8 jaar

Evenwichtssysteem meer ontwikkeld. De voeten komen dichter bij elkaar te staan, en ook de hielen gaan rechter staan. De platvoeten veranderen langzaam aan in voeten met een voetboog. Rond deze leeftijd is het belangrijk dat de schoenen al wat steviger zijn, vooral bij de hielen. Bij de tenen moeten de schoenen echter soepel blijven om afrollen mogelijk te maken.

12-15 jaar

Meisjesvoeten groeien tot 12 of 13 jarige leeftijd en jongensvoeten tot hun 14e of 15e levensjaar. Jongensvoeten groeien een stuk harder dan meisjesvoeten. Veel kinderen in deze leeftijdsfase vinden het "cool" om hun veters niet te strikken. Bedenk echter wel dat de voet op deze manier kan schuiven in de schoen en dat de schoen niet de voet meer goed kan ondersteunen.

Rond het 16e levensjaar

Nu zijn de zogenaamde lijm-en kalkhoudende stoffen in het bot in evenwicht met elkaar. De voetskelet is dan compleet en zal niet veel meer groeien.

Veel voorkomende klachten

Groeipijn

Het is bekend dat ongeveer 3-43 % 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.

Over elkaar groeiende tenen

Bij de geboorte komen over elkaar groeiende tenen vaak voor. Meestal vanzelf verdwijnend op het moment dat het kind gaat lopen en de voorvoet zich iets gaat spreiden. Als deze correctie uitblijft, raadpleeg dan een podoloog.

Ziekte van Sever

Pijnlijke ontsteking van de groeischijf op de achterzijde van de hiel, daar waar de achillespees aanhecht op het hielbeen. Betreft vooral jongens 8-13 jaar.

Osgood-Schlatter

Pijnlijke ontsteking net onder de knieschijf daar waar de kniepees aanhecht op het onderbeen (tuberositas tibia) veroorzaakt door overbelasting in combinatie met een snelle groei. Vooral jongens van 10-15 jaar en bij meisjes van 8-13 jaar. Traplopen, fietsen springen of diepe kniebuigingen zijn erg pijnlijk.

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.