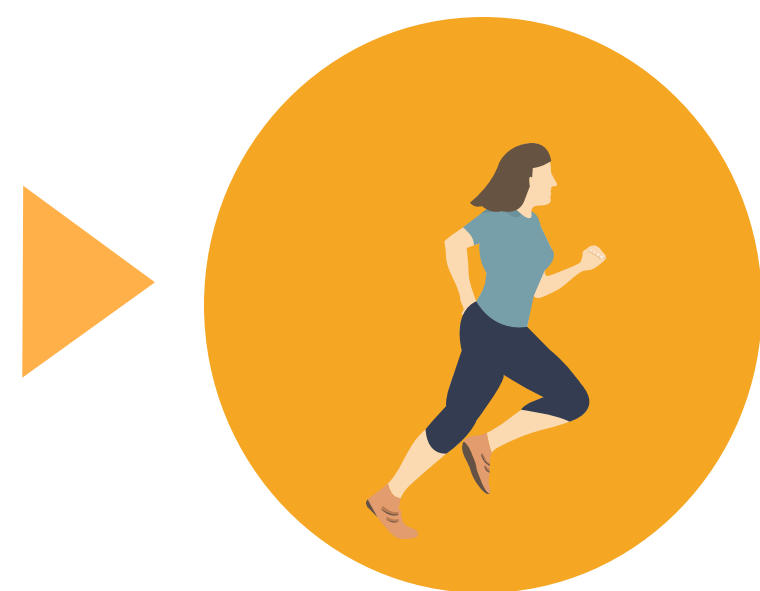




Mediaal Tibiaal Stress Syndroom

MTSS staat ook wel bekend als 'shin splints', het 'tibiaal stress syndroom' of het 'soleus syndroom'

16 % van alle
hardloop blessures
zijn MTSS



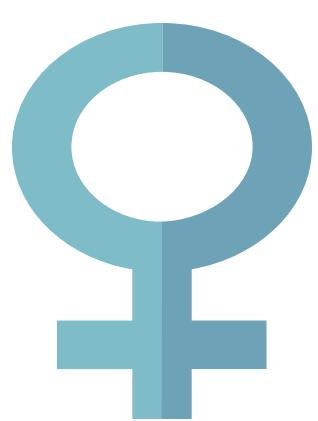
4 tot 35% van alle
militairen krijgt last
van MTSS



Wist je dat het nog onduidelijk is wat precies het probleem is bij MTSS? Er zijn theorieën die zeggen dat het een irritatie van het bindweefsel of botvlies is, maar er zijn ook studies die zeggen dat het een overbelasting is van het bot.

1 Risicofactoren

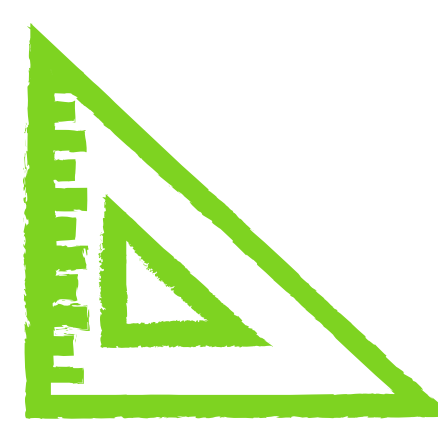
Uit onderzoek blijkt dat de volgende kenmerken een verhoogd risico op scheenbeen klachten kunnen geven:



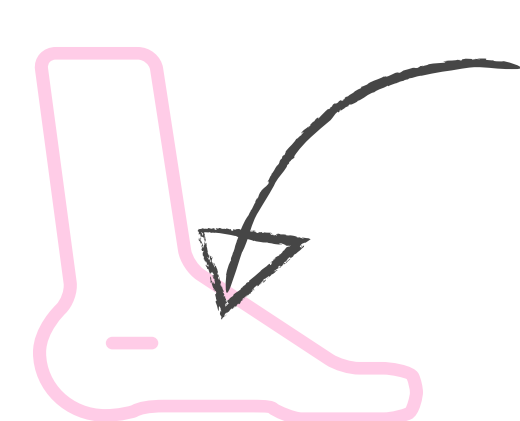
Vrouw



Gewicht



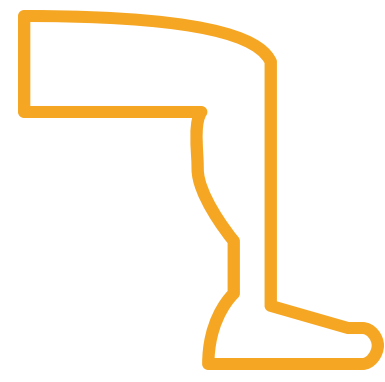
Beweeglijkheid
van enkel en heup



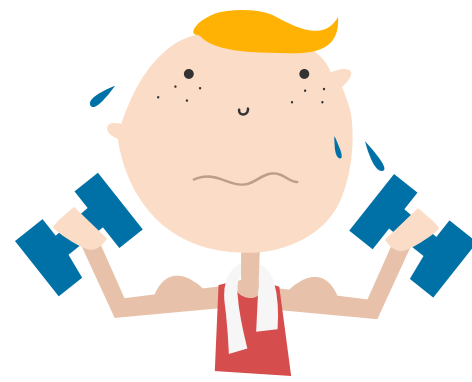
Stand van
de voet

2 DIAGNOSE

Wij helpen je graag met het stellen van een goede diagnose. Door middel van een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek, is de diagnose vaak goed te stellen. Aanvullend onderzoek als bijvoorbeeld een echo of een foto is zelden nodig. We letten onder andere op de volgende punten:



Zit de pijn aan de binnenkant van het scheenbeen over een strook van minimaal 5 cm?



Wordt de pijn erger bij inspanning en neemt het af in rust?



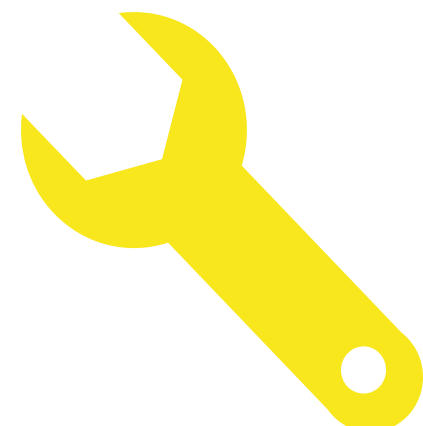
Zijn er geen verschijnselen als kramp, lokale pijn of zwelling?

3 BEHANDELING

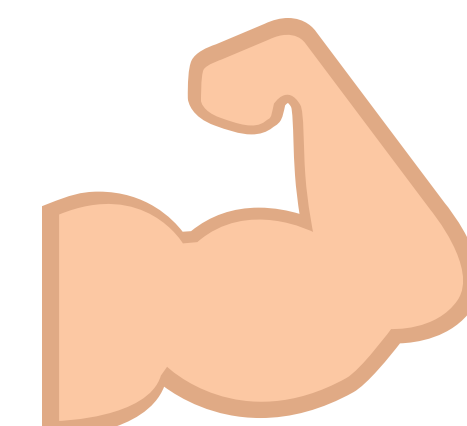
In de literatuur is geen bewijs voor een optimale behandeling. Toch kunnen we je wel helpen met het aanpakken van deze blessure. Is er voor jou bijvoorbeeld winst te behalen op de volgende vlakken?



Opbouw



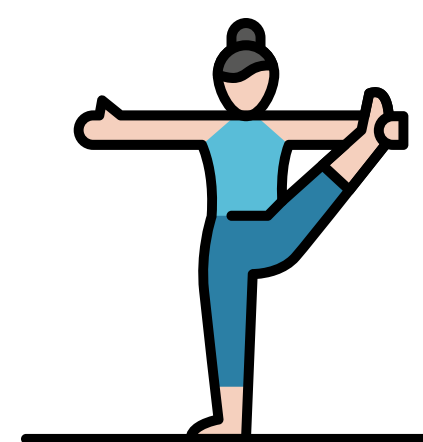
Techniek



Kracht



Belasting
en
Belastbaarheid



Stabiliteit
en
Mobiliteit

TIP

Wij denken met je mee of aanvullende maatregelen zoals bijvoorbeeld steunzolen, andere schoenen, koelen of shockwave therapie van toegevoegde waarde kunnen zijn.

4 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl