

Het Beenlengteverschil

Dé oorzaak van veel pijnklachten.

Heeft u wellicht toch wel steeds vaker last van pijn in de onderrug? Of in uw nek en schouder? Ervaart u toenemende pijn in uw lies of voornamelijk aan één heup? Is één voet groter, breder, langer en gevoeliger? Heeft u eenzijdige enkel- of knieklachten? Of zelfs een combinatie van alles? U denkt - of is u verteld - dat daar niks aan te doen is of dat het er gewoon bij hoort? Zal wel de leeftijd zijn? Overgewicht misschien? Gegeneraliseerd onder de groep *Artrose*?

Wij kunnen u wellicht toch een oplossing bieden!

Heel veel klachten ontstaan door een relatief beenlengteverschil. Dit houdt in dat er een verschil van lengte in uw benen is ontstaan. De pijn ontstaat mede omdat uw bekken dan een scheefstand vertoont en uw wervelkolom en ondersteunde spieren zich zullen moeten aanpassen! Tevens is één kant daar letterlijk de dupe van en krijgt een levenlang een veelvoud aan druk te verwerken. Maar wie zijn wij, dat we dat zomaar kunnen stellen? Wij willen u daarom eerst een kleine toelichting geven waarom wij denken deze wijsheid in pacht te hebben.

Inleiding.

Wij zijn gediplomeerde orthopedische schoenmakers, echter betekend dat veel meer dan men wellicht in eerste instantie zou denken, alleen maar schoenen maken. Als orthopedisch schoenmaker hebben wij enorm veel ervaring met alle mogelijke aandoeningen en ziektebeelden die het gaan en staan beïnvloeden en beperken. Denk hierbij onder anderen aan: reuma, diabetes. Spieraandoeningen zoals spasticiteit, verlammingen, spierkrachtverlies, hemiparese, dystrofie, maar ook zien wij sporters of fanatieke wandelaars. Uiteraard zien wij ook de wat meer standaard voetproblemen als gevolg van een bepaald voettype. Wij specialiseren ons al jaren om elk uniek probleem zo optimaal mogelijk op te lossen. Uiteraard herkennen wij - met onze jarenlange ervaring - diverse gelijkenissen binnen elk voetprobleem, maar toch kan het in bijzondere gevallen een hele puzzel zijn, waar millimeters het verschil kunnen maken. Hierbij is de afweging in standsverhoudingen, acceptatie of soms gewoon een innovatief idee de maatstaaf. Maar boven alles staat wat door u als klant als prettig en acceptabel ervaren wordt. Dat is een kunst opzicht!



Onderzoek

Bij elke schoentechnische oplossing die wij bieden wordt gekeken naar een scala aan facetten die nodig zijn om te beoordelen hoe wij u als cliënt zo optimaal mogelijk kunnen laten lopen. De ideale afwikkeling. Een zo stabiel mogelijk gangbeeld. Het zorgen dat wij een oplossing bieden die u pijnloos, maar vooral comfortabel laten lopen. Hieronder valt ook het beoordelen van de gebruikte voorziening en het continue verbeteren, corrigeren en waarborgen daarvan. Een essentieel onderdeel is het beenlengteverschil. Misschien wel het meest essentiële in onze ervaring. In de afgelopen 30 jaar hebben wij, naast al de andere aspecten, ons vooral daar intensief op gericht. In vrijwel 90% van de gevallen geeft het een sterke tot forse verbetering. Het komt zelfs maar zelden voor dat een aanpassing averechts werkt. Klanten melden continue dat de klachten afnemen. Echter ons motto "Ieder mens is anders" is regelrecht uit de praktijk gegrepen. De mate van correctie blijft afhankelijk van diverse factoren en chronische gevolgen van een beenlengteverkorting. Echter door dit jarenlange onderzoek en de feedback van onze cliënten, is dit uitgegroeid tot een specialisme binnen ons specialisme. De positieve reacties hebben ons door de jaren heen gesterkt in onze motivatie en overtuiging.

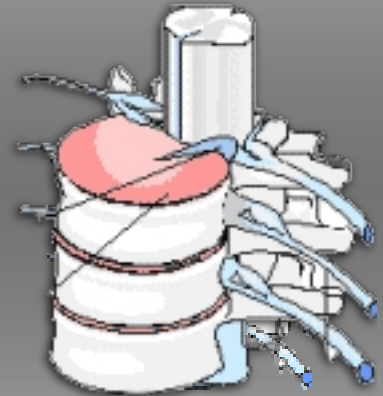
Hoe ontstaat een beenlengteverschil?

Een beenlengteverschil ontstaat veelal al op jonge leeftijd. Er zijn diverse oorzaken voor. Een beenlengteverschil is voornamelijk erfelijk en aangeboren, maar kan - vermoedelijk - ook ontstaan door ongelijke druk op de groeischijven tijdens de groei. Er zijn ook aandoeningen die de groei van een been tijdelijk stilleggen zoals kinderverlammingen (*Poliomyelitis*). Heeft u onlangs een nieuwe heupprothese gekregen, dan ontstaat er meestal ook - een nog groter - beenlengteverschil. Uiteraard kan een traumatisch letsel ook in een beenlengteverschil resulteren. Een argument wat ik veelal hoor, is dat men stelt dat iedereen wel een beetje scheef staat en dit dus heel normaal is. Of dat dit simpelweg bij een bepaalde leeftijd of het soort beroep hoort. In ergere gevallen hoor ik zelfs dat het ook geen kwaad kan of juist slecht zou zijn om aan te passen. Ook vanuit de medische kant is er geen eenduidend standpunt over de gevolgen en ernst van een beenlengteverschil. Ik onderzoek al jaren diënten, die in hun zoektocht naar verbetering, allemaal verschillende constateringingen over de hoogte, omvang en zijde van de verkorting kregen om er vervolgens maar niks mee te doen. Dit maakt het voor u zeker niet makkelijker of duidelijker, maar uiteindelijk zijn wij als orthopedisch schoenmaker de specialist op dit gebied en vrijwel enige met een schat aan ervaring, knowhow en feedback direct uit de praktijk. Het is voor ons dus 'gemakkelijk' oordelen. Wij zien welke gevolgen op langere zouden kunnen ontstaan. Op het moment dat de problemen in een vergevorderd stadium zijn, worden wij geacht een oplossing te bieden. Wij zijn ook vaak het eindstation. Als je uiteindelijk constateert hoeveel mensen er feitelijk rugproblemen hebben en waar later zelfs een nieuwe heup of knie prothese nodig blijkt, geeft dat zeker reden tot denken.

De grootste oorzaak van een heupoperatie is in onze visie veelal het beenlengteverschil zelf. maar zoals eerder gesteld; ook een scala aan andere problemen kan veroorzaken. Er zijn wel enkele operationele mogelijkheden, maar deze zijn vrij zwaar en zullen niet zonder weloverwogen reden worden uitgevoerd en worden alleen bij relatief grote verkortingen uitgevoerd. Vroeger werden er soms krammen geplaatst in het been om zo de groei tegen te gaan (*Krammen van blunt*). Helaas wordt het beenlengteverschil pas onderkend bij veel grotere en overduidelijke been lengteverschillen.

Wat gebeurt er tijdens een beenlengteverschil?

Doordat u een beenlengteverschil heeft, valt u 'theoretisch' letterlijk om. Immers, ook de fundering van uw huis op 'gelijke palen' gebouwd. Anders zou het naar verloop van tijd steeds meer scheuren en mankementen gaan vertonen. Het feit dat u dit zelf in eerste instantie niet merkt, komt omdat uw lichaam zich geleidelijk heeft aangepast in een *compensatoire* stand. Uw wervelkolom zal zich dan corrigeren om u toch het gevoel te geven dat uw recht staat. Hierdoor ontstaat er een S-vormig (in eerste instantie niet-structurele *Scoliose*) in uw wervelkolom en treden er ongelijke drukverdelingen en krachten op. Dit heeft te maken met het lichaamsswaartepunt. Dit punt bevindt zich ongeveer net boven het midden van uw bekken. Een bijkomend nadeel is dat uw wervelkolom vernauwingen in de tussenwervelschijven zou kunnen vertonen en er zelfs een zenuw of ander weefsel afgekneld kan raken. Als deze langdurig wordt geïrriteerd, zal de zenuw dikker worden, wat de zenuw nog meer in het nauw brengt. Als dit proces lang voortduurt kan er zelfs een hernia ontstaan. Doordat er een ongelijke drukverdeling in uw lichaam ontstaat, krijgt het korte been levenslang een veelvoud aan druk te verduren. Dit uit zich in overmatige slijtage (*artrose*) of zelfs *deformaties* van de voet, enkel of knie aan één zijde. Echter hoeft dit niet altijd bij het korte been het geval te zijn. Dit heeft te maken met de manier hoe uw lichaam zichzelf corrigeert en compenseert. Tevens kunnen ook de tussenwervelschijven slijtage of botwoekeringen gaan vertonen., Dit gaat altijd gepaard met forse pijnklachten. Naast slijtage aan uw gewrichten, zullen ook uw onderrug, schouder, nekspieren en banden extra hard moeten werken om uw balans te handhaven. Dit veroorzaakt veelal een zeurderige pijn in de onderrug en schouder en geeft vaak vermoeidheidsklachten. Dit maakt het oplossen van het beenlengteverschil niet alleen een essentiële zaak, maar heeft het zeker ook een preventieve taak.

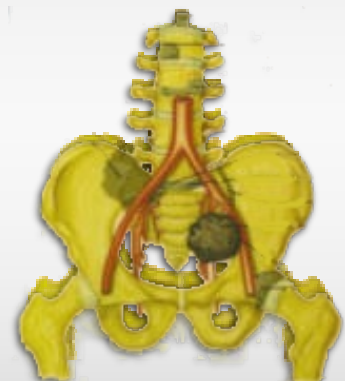


Heeft men altijd klachten bij een beenlengteverschil?

In hoeverre er klachten optreden heeft uiteraard te maken met diverse factoren. De voornaamste reden is uiteraard de mate van het beenlengteverschil, maar vooral ook de arbeidsintensiteit en overmatige belasting op het lichaam. Wat wij in de praktijk ervaren is, dat in de meeste gevallen de klachten zich toch zullen gaan uiten. De vraag is veelal niet of, maar wanneer de klachten zich zullen manifesteren. Iemand met een intensief beroep zal eerder klachten ervaren dan iemand met een kantoorbaan! Iemand die veel sport en veel belasting op zijn lichaam legt zal veel eerder klachten kunnen ervaren. In sommige gevallen geeft een geringe verkorting al veel problemen, in andere gevallen staan zelfs wij verwonderd dat men nog geen klachten heeft ondervonden bij een fors verschil. Soms is de pijn een dagelijks onderdeel van het leven geworden en als gewoon ervaren. Ieder mens is anders en iedereen verwerkt pijn anders. Massages, fysiotherapie, manuele therapie of pijnmedicatie kunnen pijnklachten verminderen of zelfs weghalen. Echter pijn is juist een belangrijk waarschuwingssysteem. Een systeem dat ons exact vertelt dat we een probleem hebben en het bij voorkeur iets rustiger aan moeten doen. U kunt weer ongehinderd verder, maar betaald daar later wellicht toch de rekening voor. Alleen de pijn weghalen haalt de oorzaak immers niet weg. Het proces wat de pijn veroorzaakt gaat ongestoord verder.

Kan het zomaar bij iedereen worden gecorrigeerd?

Er zijn gevallen waar het niet goed mogelijk is om het verschil te compenseren. Met name als de wervelkolom erg stijf is (gefixeerd, *Structurele Scoliose*, *Lordose*, *Kyfose*) of zich niet meer laat corrigeren. Veelal zal dan per geval worden bekeken of het raadzaam is hier wat aan te doen. Soms wordt er een gedeelte aangevuld, maar soms is ook dat niet haalbaar. Ook bij een goed corrigeerbare wervelkolom zal er in stappen worden gewerkt. Er zal nooit een gehele correctie in één keer worden toegepast. Er zal wel al een aanzienlijke aanpassing worden gemaakt. Dit is onder andere afhankelijk van de hoogte van verkorting. Het maakt natuurlijk uit of iemand een verkorting van 1cm heeft of van 4cm. Wel merken wij in de praktijk dat zelfs een halve cm verkorting op termijn veel klachten kan geven. Ons streven is dan ook om uiteindelijk de gehele verkorting aan te passen, maar het komt vaak voor dat we voor een gedeeltelijke correctie kiezen. Nadat wij een eerste aanpassing hebben uitgevoerd zullen de klachten afnemen. Op het moment dat de klachten in een later stadium terugkeren, zal worden bepaald of verdere correctie nodig is. Soms is dat het geval, soms ook niet. Uiteraard wordt ook dit per cliënt beoordeeld. Wij blijven onze aanpassingen en correcties altijd nauwlettend volgen en verbeteren, gesteund door uw feedback.



Gewenning en aanpassingsperiode.

Het aanpassen van de verkorting is letterlijk even wennen. Het lichaam krijgt natuurlijk - vrij plotseling - te maken met een andere stand. De eerste dagen kan dit voor wat 'onrust' in de rug, banden en spieren zorgen. Dit zal na drie dagen tot een kleine week geheel weg zijn. In sommige gevallen zal het zelfs iets langer kunnen duren, immers ieder mens is anders. Zolang de klachten langzaam minder worden is dat een goed teken. Er zijn uitzonderlijke gevallen waarbij men simpelweg niet kan wennen aan de verhoging. Het is natuurlijk wel de bedoeling dat het, ten alle tijde, een verbetering moet zijn. Worden de klachten alleen maar erger, dan is het wellicht raadzaam daar in overleg van af te zien. Echter, zoals eerder gesteld maken wij dat vrijwel nooit mee. Onze maatstaaf is altijd: wat u voelt is belangrijk. Niet wat ik, wij of een ander u verteld, maar alleen wat u ervaart. Het voordeel van het aanpassen van een verkorting is dat met vrij eenvoudige middelen en binnen een handomdraai kan worden toegepast. Bevalt het niet, dan kan het ook weer vrij eenvoudig worden verwijderd. Dat is het voordeel van deze werkwijze. Een bijna kinderlijk simpele aanpassing die veelal wonderen verricht.

Uit de praktijk gegrepen.

Tijdens het maatnemen of op verzoek van de klant controleren wij altijd het beenlengteverschil. Wij zien vaak als de cliënt binnenkomt al dat er wellicht sprake is van een beenlengteverschil en wat de klachten zijn. Wij zien (bijvoorbeeld) een klant met aan één voet een forse knok (Hallux Valgus) en een zwaar afwijkend voetbeeld ten opzichte van de andere voet. De voeten hebben een onderling verschil in lengte. Het enkelgewricht is eenzijdig meer doorgezakt. De klant heeft al jaren toenemende klachten in de onderrug, knie, heup. Veelal gecombineerd met schouder en nekklachten. Bij controle constateren wij een verschil in beenlengte. Hoe wij dat kunnen zien? Wij werken direct in de praktijk met de klant en zien direct de gevolgen van onze aanpak, goed of slecht ! Als wij het niet goed doen, worden wij daar door u natuurlijk direct mee geconfronteerd en dit proces heeft inmiddels een lange geschiedenis. Wij beschouwen onszelf ook de voetspecialist met meer dan 30 jaar praktijkervaring. Echter geef ik zelf altijd maar aan dat ik het leuk kan vertellen, maar woorden lossen weinig op. De enige manier om tot een duidelijk resultaat te komen is in de praktijk.

De test

Tijdens het aanmeten en de constatering wordt het beenlengteverschil door middel van een test bekeken. Deze test houdt in dat wij u door middel van diverse lagen kurk in de juiste stand zetten. Een eerste reactie is uiteraard dat het nu juist aanvoelt of men scheef staat. Dat is te verklaren, omdat het uiteraard van het ene op het andere moment heel drastisch wordt veranderd. Toch vragen wij de cliënt even te blijven staan op deze verhoging. Wij vertellen ondertussen wat wij hier ook al toegelicht hebben, maar ook over het hoe en wat u kunt verwachten van deze aanpassing. Nu pas voeren wij de test uit. Dit houdt in dat wij u vragen uw voet op te tillen, waarop wij vervolgens de gehele verhoging weer weghalen en u voet weer op dezelfde plek terug wilt zetten. Wij zeggen er dan ook letterlijk bij, dat u zelf mag bepalen wat prettiger is. Het vreemde gevoel wat u ervaart na enkele seconden op de verhoging te hebben gestaan of het gevoel wat u ervaart zoals de diënt al jarenlang gestaan heeft. Het antwoord is meestal vragen naar de bekende weg. Deze zeer simpele doch effectieve test, maakt in één keer duidelijk wat de noodzaak van de verhoging is. Mensen vallen letterlijk om ondanks dat men maar enkele momenten de verhoging heeft ervaren. Echter na enkele ogenblikken past de rug (en het gevoel) zich weer aan de 'oude' situatie, waardoor de illusie van rechtstaan weer geleidelijk terugkeert. Vervolgens vragen wij u dit in de praktijk d.m.v. het stukje kurk uit te proberen. U als klant kunt zelf direct ondervinden hoe het voelt en of het werkt. Omdat de stand wordt veranderd, zult u dat de eerste paar dagen kunnen merken. De spieren moeten even wennen en kunnen wat spierpijn geven, meestal een dag of drie. Ook gevoel dat u nu juist scheef staat houdt even aan, maar dat is meestal van korte duur. Zodra uw lichaam zich aangepast heeft, zult u merken dat uw klachten geleidelijk afnemen. Echter, ieder mens is anders en de praktijk zal moeten uitwijzen of het ook voor u een oplossing is. Sommigen voelen direct het effect, bij anderen duurt het langer. De pijnklachten mogen echter nooit verslechteren. Blijft de pijn of wordt het juist erger, dan kunt u beter even contact met ons opnemen voor advies.



Consequent

Een essentieel onderdeel van het succes is dat het zo consequent mogelijk moet worden doorgevoerd. Het wisselen van de verhoging zal de gewenning vertragen en kan zelfs een averechts effect geven. Vandaag een schoen dragen met verhoging en morgen een schoen zonder is zeker geen goed idee. Ook dient de hoogte van de aanpassing overal consequent te zijn. Het dragen van verschillende hoogtes van de aanpassing, kan ook veel klachten geven. Ook als u thuis pantoffels draagt, dienen deze te worden aangepast. Eigenlijk alles waarop u loopt. Het is de laatste concessie die u logischerwijs kunt doen. Een avondje een 'slechte' schoen dragen is minder erg dan een hele goede schoen zonder verhoging. Let wel, u betaald morgen, doch overmorgen de tol...

Waarom heeft nooit iemand het eerder geconstateerd?

Dit is helaas wat wij heel veel horen. Zeker als blijkt dat een relatief kleine aanpassing zoveel kan doen en de cliënten dit zelf ervaren, nadat zij jarenlang onder behandeling waren. Het antwoord moet ik dan schuldig blijven en baart ons zelfs zorgen. Wij kunnen alleen op uw en onze ervaringen afgaan. Ondanks onze jarenlange praktijkervaring wordt onze mening, terecht of onterecht, helaas niet altijd gedeeld door anderen behandelaars. We horen daar diversen uiteenlopende argumenten voor. Het discussiëren met de medici en diverse hulpverleners over de gevolgen van een beenlengteverschil blijft door de enorme diversiteit aan meningen een heikel punt. Uiteraard zijn wij bereid met vol vertrouwen om onze motivatie toe te lichten. Ons streven en doelstelling is echter u van uw pijnklachten af te helpen. Dan zijn wij tevreden en hebben wij ons doel bereikt. Uw waarnemingen zijn de maatstaaf. Voelt het goed, dan is het veelal goed. Uiteraard zonder onze kritisch kijk en enige zelfreflectie uit het oog te verliezen. En nogmaals als wij u van uw pijn en vermoeidheidsklachten af kunnen helpen. Dan zijn we er toch. In onze ervaring is er ook niet direct een leeftijdsgrens, wanneer correctie wel of niet meer mogelijk is. Ons onderzoek betreft cliënten van 9 tot 99 jaar en vormt een essentieel deel van een goede schoen technische oplossing.

Kan het ook in een confectie schoen?

In een orthopedische schoen kan de verkorting optimaal worden weggewerkt met kurk. Hierdoor zie je daar aan de buitenkant weinig tot niets van en blijft het gewicht laag. Echter is er sprake van een verkorting van 3cm of meer, dan wordt het uiteraard wat lastiger, maar dan nog kunnen wij dat optisch, zo optimaal mogelijk, wegwerken. In een confectieschoen kan het verschil uiteraard ook worden aangepast, al heeft dat wat nadelen. Ook dit is weer afhankelijk van de hoogte van de verkorting. Tot 1cm is het mogelijk een los kurkenzooltje te maken die in de schoen wordt gelegd. Dit is een half zooltje omdat dit anders te veel ruimte wegneemt uit de schoen. Zelf met het halve zooltje zal er per schoen moeten worden bepaald wat haalbaar is. Nadeel van dit halve stukje kurkverhoging is dat alleen de hak wordt verhoogd, maar dat is meestal geen probleem. Voordeel is dat het uitwisselbaar is met andere schoenen, licht van gewicht en erg goedkoop. Is er sprake van verkorting van 2cm of dan zal dit onder de gehele lengte van de schoen moeten worden verwerkt. Omdat een verhoging altijd consequent qua hoogte moet zijn, dient u al uw schoenen en zelfs pantoffels aan te laten passen. Ook dient het materiaal stevig en duurzaam te zijn, waardoor het gewicht van de schoen en de kosten enigszins zullen toenemen.



Symptomen.

Pijn in de onderrug.
Pijn in de schouder of nek aan één zijde.
Pijn in de knie of enkel aan één zijde.
Pijn in de lies en veelal de heup aan de lange zijde.
Gedefformeerd voetbeeld aan één zijde.
Gedeformeerde stand knie lange zijde (Genua Valga)
Metarsalgie en varus- of valgus-kanteling aan één zijde.
Overbelasting en pijn aan de heup of bilspieren.
Instabiliteit en onzekerheid tijdens het lopen.
(behoefte aan een wandelstok of andere loophulp artikelen.
Schommelend gangbeeld.
Vermoeidheid en stijfheid klachten.
Katalysator voor de algemene voettype problemen.
Hoofdpijn!



Pijn als belangrijk waarschuwingssysteem.

Mensen met een belastend of staand beroep zullen deze klachten eerder ondervinden dan mensen met een minder intensief beroep. Echter vroeg of laat zullen er klachten ontstaan. Bedenk tevens dat die pijn een functie heeft. Het is ons waarschuwingssysteem. Het is de pijn die ons waarschuwt om het even wat rustiger aan te doen. Heeft u pijn, dan bent u eigenlijk al een paar stappen te laat. Pijnstillers verminderen inderdaad de pijn, maar bieden feitelijk geen oplossing voor de oorzaak van uw klachten. Het kan zelfs averechts werken, omdat door de afwezigheid van pijn u wellicht weer meer gaat belasten en daar later de tol dubbel voor betaald.

Pijn is heel belangrijk. Immers:

Stel u rijdt in uw auto en het benzine lampje gaat branden.
Als u dan alleen het lampje verwijderd, heeft u nog steeds een probleem.
U merkt niks, maar vroeg of laat komt u stil te staan, met alle gevolgen van dien.

Met vriendelijke groet,

Claudio Santulli
Gediplomeerd Orthopedisch schoentechnicus