

Spierziektes



Spierziektes zijn er in alle soorten en maten, van zeer ernstige tot lichte spierkrachtverliezen. Ze kunnen ontstaan door:
Zenuw stoornissen (*neuropathie*)
Aangeboren (*congenitaal*).
Trauma.
Innervatie problemen met de doorbloeding.

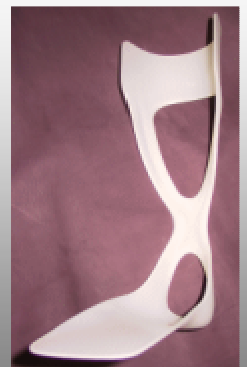
Hoe werken spieren?

Spieren bestaan uit vezels die samen kunnen trekken en kunnen ontspannen en kunnen vermeerderen of verminderen (*training*).

Wanneer u uw hand beweegt is dat dankzij het nauwkeurig samenwerken van diverse spiergroepen. Voor elke beweging zijn altijd minstens twee spiergroepen aan het werk de buigers en de strekkersgroep. Deze zorgen samen voor perfect nauwkeurig gecontroleerde bewegingen. Bij wisselende spierspanningen (*tonus*) zullen de buigers overheersen. Hierdoor kunnen gewrichten langdurig in een gefixeerde stand staan en uiteindelijk zelfs vastgroeien. Spieren hebben de eigenschap om zich qua omvang aan te passen aan wat er van hun wordt gevraagd. Als bijvoorbeeld uw arm in het gips heeft gezeten, zullen spieren die niet worden gebruikt afnemen in omvang (*atrofie*). Dit lijkt op een spierziekte die spiervezels laat afsterven alleen is het hier onomkeerbaar. (bijvoorbeeld *dystrofie*, *post traumatische dystrofie*)

Peroneus Verlamming.

Hier gaat het om een verlamming van de Peroneus spieren door (deels) het uitvallen van de *nervus peroneus*. Deze spieren zorgen voor het heffen van de voet. De voet kan niet of niet goed op eigen kracht worden opgetrokken en valt daardoor steeds naar beneden. Vaak zien we dan dat de benen tijdens het lopen extra hoog worden opgetrokken zodat de voet kan passeren (*hanentred*). Deze aandoening kan worden verholpen door middel van een *Peroneusveer*. Deze wordt in de schoen gemaakt. Zowel in orthopedische schoenen maar ook in uw bestaande confectieschoen. Meestal is dit een 'veer' van kunststof die van onder uw voetzool tot aan de onderkant van de kuit loopt en een hoek van 90 graden waarborgt. Hierdoor hoeft u uw voet niet meer zelf te heffen. Dit geeft ontlasting, stabiliteit en zekerheid tijdens het lopen.



H.M.S.N.

Er zijn enorm veel verschillende *neuropatische* spierziektes. Daarom zijn veel spieraandoeningen ingedeeld onder de naam: *Heditaire Motorische en Sensibele Neuropathie*.

Hyperlaxity.



De spieren en gewrichten worden ondersteund door een stevig bandenstelsel (*Ligamenten*). Deze zorgen voor extra stevigheid en stabiliteit van de gewrichten. Soms komt het voor dat dit stelsel onvoldoende stevigheid heeft, wat overbewegelijkheid van gewrichten en banden geeft. De gewrichten krijgen zo teveel mobiliteit wat vroegtijdige overmatige slijtage kan veroorzaken. Een bekende vorm van overbewegelijkheid is *Hyperlaxity*. Mensen met *Hyperlaxity* kunnen bijvoorbeeld hun duim bijna vlak langs hun pols leggen. En uiteraard geeft dit veel problemen in de enkelgewrichten. D.m.v. training kunnen de spieren deels deze functie overnemen of ondersteunen. Ondanks dat dit geen spierziekte is heeft dit wel direct invloed op het spierenstelsel.

Duchenne

Een zeer ernstige spierziekte is de Ziekte van *Duchenne* waar een progressieve *Dystrofie* optreedt. Deze ziekte komt vooralsnog alleen bij jongens voor en heeft vaak op jonge leeftijd een fatale afloop. Bedenk dat het hart ook een spier is.

Fibromyalgie

Fibromyalgie betekent letterlijk: 'pijn in bindweefsel en spieren'. *Fibromyalgie* wordt ook wel weke delen reuma genoemd. Het komt voor bij ongeveer twee op de honderd volwassenen, vooral bij vrouwen. *Fibromyalgie* is een chronisch pijnsyndroom bestaande uit algemene spierpijn en spierstijfheid gepaard gaande met (soms extreme) vermoeidheid, slaapstoornissen, hoofdpijnen, angsten, depressies, allergieën, concentratie- en geheugenstoornissen, temperatuurverhogingen en darmklachten. Het komt voornamelijk voor bij vrouwen in de leeftijdscategorie van 20 tot 60 jaar.

Schoentechnische oplossing.

Omdat dit een grote groep is met per geval verschillende problemen, zal voor elke aandoening een specifiek doel worden gesteld.

Altijd belangrijk zijn:

Zeer goede pasvorm en stevigheid!

Licht van gewicht.

Een goed drukverdelend supplement (*steunzool*).

Stabilisatie van de enkel instabiliteit eventueel door middel van een ezelsoor, keerwand of koker in de schoen.

Een goede kunstmatige afwikkeling (*rollen*) van de schoen.

Aanpassing van een Peroneus spierverlamming (*parese, paralyse*).