

# Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (MTSS)



MTSS is een pijnlijke reactie van het scheenbeen op stress. De stress ontstaat door teveel drukbelasting en teveel trekkrachten op het onderbeen.

Andere benamingen van deze klacht zijn: "shin splints" of "springschenen".

Het onderste deel van het scheenbeen is pijnlijk aan de voor- en binnenkant. Jonge dames (15-25 jaar) hebben vaker last van deze klacht. Het begint vaak met spierpijn en een vermoeid gevoel. Daarna gaat het zeuren en steken, eerst alleen met sporten, later ook in rust.

## Hoe heb ik dit gekregen?

- overbelasting: rennen en springen
- verkeerde voetstand en voetafwikkeling
- verkeerde sportschoenen
- verkeerde hardlooptechniek
- te snelle opbouw sportbelasting
- verkeerde ondergrond
- overgewicht

## Behandeling

De behandeling is erop gericht om de druk en de trekkracht op het scheenbeen te verminderen.

Behandelingen die toegepast kunnen worden zijn:

- podotherapeutische zolen
- schoenadvies
- adviezen over de belasting / belastbaarheid
- taping
- compressiekousen

## Wat kunt u zelf doen?

- Draag de zolen zo veel mogelijk.
- Volg de adviezen van de podotherapeut op.
- Bouw de frequentie, de duur en de intensiteit van trainingen rustig op.
- Neem voldoende hersteltijd tussen opeenvolgende trainingen.