

Vaatheelkunde

Pijn bij hardlopen: het chronisch compartiment syndroom



Beste patiënt,

Een chronisch compartimentsyndroom is een aandoening waarbij de druk in een spiergroep tijdens inspanning te hoog oploopt.

De spieren in je onderbenen zitten verpakt in stevige bindweefselvliezen, de zogenaamde fascia. Deze fascia kunnen maar beperkt uitrekken.

Tijdens inspanning zwellen je spieren op. Als er onvoldoende ruimte is binnen het spiergroep, stijgt de druk. Dit veroorzaakt pijn en andere klachten. Zodra je stopt met bewegen en rust neemt, verdwijnen de klachten meestal snel.

Symptomen

Typische klachten bij een **chronisch compartimentsyndroom** zijn:

- pijn aan de voorzijde van de onderbenen tijdens hardlopen
- het optreden van pijn na een vaste afstand of inspanningsduur
- toename van de pijn wanneer je blijft doorlopen
- afname van de pijn binnen **30 minuten** na het stoppen
- soms bijkomend een doof gevoel, tintelingen of krachtsverlies

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt gesteld door een drukmeting in het spiercompartiment, **zowel vóór als na inspanning**. Dit onderzoek gebeurt in het operatiekwartier.

Na ontsmetting van de huid wordt met een dun naaldje door de huid en het spierkapsel tot in het spiercompartiment geprikt. Door een kleine hoeveelheid vloeistof in te spuiten, kan de druk gemeten worden.

De meting **duurt ongeveer 15 minuten**.

Je hoeft hiervoor **niet nuchter** te zijn.





Behandeling van een chronisch compartimentsyndroom

De behandeling hangt af van de ernst en de aanhoudende klachten.

Conservatieve behandeling

In eerste instantie kan gekozen worden voor:

- aanpassen van je looptechniek
- kinesithérapie
- aanpassen van je loopschoenen

Operatieve behandeling: fasciotomie

Bij aanhoudende klachten kan een minimaal invasieve fasciotomie worden overwogen. Tijdens deze ingreep wordt het strakke bindweefsel (*de fascia*) ingesneden, zodat de druk tijdens inspanning niet meer oploopt.

De ingreep gebeurt onder algemene verdoving en vindt plaats in het dagziekenhuis.

Andere oorzaken van pijn bij hardlopen

Niet elke pijn in het onderbeen is het gevolg van een chronisch compartimentsyndroom.

Andere mogelijke oorzaken zijn:

- **Botvliesontsteking**

Dit is een overbelasting van de aanhechting van een spier die de voetboog ondersteunt (*musculus tibialis posterior*). De ontsteking van het botvlies veroorzaakt pijn die toeneemt bij belasting. Bij lichamelijk onderzoek is er drukpijn over het bot.

- **Spierontsteking**

De musculus tibialis anterior helpt om de voet gecontroleerd neer te zetten. Een ontsteking van deze spier kan ontstaan bij heuvellopen of door uitwendige druk, zoals te strak aangesnoerde veters.

- **Peesontsteking**

Een peesontsteking ontstaat door overbelasting. Ook een beenlengteverschil of een voetafwijking kan een rol spelen. De pees is lokaal pijnlijk bij druk.

- **Stressfractuur van het scheenbeen**

Een stressfractuur is een onvolledige breuk door herhaalde overbelasting van het bot. Dit kan voorkomen in zowel het scheenbeen als het kuitbeen. De klacht komt voor bij zowel beginnende als ervaren lopers en gaat vaak samen met een recente trainingsopbouw.

De pijn situeert zich meestal in het onderste twee derde van het onderbeen. Ze begint als een doffe pijn tijdens het lopen en kan later ook in rust aanwezig zijn, zelfs 's nachts. Een röntgenfoto toont vaak pas afwijkingen na enkele weken. Een botsan kan al vroeg duidelijkheid geven.

- **Spierscheur**

Een spierscheur ontstaat vaak plots tijdens sporten zoals hardlopen,

tennis of voetbal. Er wordt soms een knap of zweepslaggevoel ervaren. De pijn is scherp en plots, vaak ter hoogte van de kuit. Op de tenen staan is pijnlijk. Zwelling en later een blauwverkleuring kunnen optreden.

- **Hielspoor**

Hierbij ervaar je een stekende pijn onder de hiel, vooral bij de eerste stappen 's ochtends. Oorzaken zijn onder andere overbelasting, verkorte kuitspieren of een doorgezakte voetboog.

- **Knieblessure**

De pijn zit rond of achter de knieschijf en treedt op bij traplopen of langdurig zitten. Soms hoor of voel je een krakend gevoel. Oorzaken zijn onder andere zwakke bovenbeenspieren, een verkeerde loop-techniek of overbelasting.

- **Achillespeesontsteking**

Dit geeft pijn en stijfheid aan de achterkant van de enkel, vooral bij het begin van het lopen. Vaak is de pees verdikt en zijn de kuitspieren verkort. Klachten komen vooral voor bij heuveltrainingen.

- **Shin splints**

Hierbij heb je pijn langs de binnenzijde van het scheenbeen. De pijn ontstaat meestal bij de start van de training en het bot is lokaal drukpijnlijk. Mogelijke oorzaken zijn een te snelle trainingsopbouw, lopen op een harde ondergrond of versleten loopschoenen.

Wens je meer informatie?

Je kan terecht op de consultatie vaat en thoraxheelkunde:

- **dr. Bram Balduyck**
(www.dokterbalduyck.be)
- **dr. Jan Gielis**
(www.drgielis.be)

Je kan ook een afspraak maken op de privéconsultatie. Voor locaties en afspraakmogelijkheden kan je terecht op www.azrivierenland.be of op de privéwebsite van de artsen.



Hier noteer ik mijn eventuele vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wij wensen jou een aangenaam verblijf en een spoedig herstel toe!



Honger of dorst?

Breng een bezoekje aan onze **bistro Azter** op campus Rumst of campus Bornem!

CAMPUS RUMST

's Herenbaan 172 | 2840 Rumst
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 880 95 20

CAMPUS BORNE

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 880 90 11
spoedgevallen: 03 890 16 03

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 880 90 11

ref.: 50121284

versie: 05/05/2026

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: dr. Bram Balduyck, vaatheerkunde

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

