

Algemene inleiding

Inspanningsgebonden pijnsyndromen van het onderbeen zijn, zoals de naam aangeeft, aandoeningen die klachten veroorzaken bij inspanning van de onderbenen (“onderbeenklachten”). Het onderbeen wordt gedefinieerd als het lichaamsdeel onder de knie en boven de enkel.

Deelnemers aan activiteiten waarbij hardlopen, springen, snel wandelen en lang staan bij herhaling gevraagd worden hebben een verhoogde kans op inspanningsgebonden onderbeenklachten. Recent onderzoek heeft ook laten zien dat 50-plussers onderbeenpijnsyndromen kunnen ontwikkelen bij relatief beperkte fysieke belasting, zoals wandelen (De Bruijn, 2020). De incidentie en prevalentie van inspanningsgebonden onderbeenklachten zijn niet bekend voor de Nederlandse bevolking als geheel. Echter, onderbeenklachten worden regelmatig genoemd in de top 3 van meest voorkomende overbelastingsblessures, na knieklachten en rugklachten. Bij hardlopers en jonge militairen staan onderbeenklachten al jaren in de top 3 van de overbelastingsblessures (Kakouris, 2021; Zimmermann, 2019). Deze cijfers geven aan dat onderbeenklachten in Nederland bij sommige, actieve doelgroepen in de top 3 van meest voorkomende sportblessures staan, en relevant zijn in termen van individueel blessureleed en financiën, met name de kosten van zorg en gemiste opleidings- of werkdagen.

Aanleiding voor het maken van de richtlijn

Inspanningsgebonden onderbeenklachten zijn relatief onbekende aandoeningen. Niet alle zorgverleners hebben voldoende kennis van de diagnose en behandeling van deze groep overbelastingsblessures. Onderbeenklachten zijn vaak hardnekkig en recidiverend, en daarmee een bron van langdurig leed voor de patiënt die wil sporten en werken. De onbekendheid van zorgverleners met deze aandoeningen en de uitgebreide differentiaaldiagnose van inspanningsgebonden pijnsyndromen van het onderbeen maken dat het voor kan komen dat het meer dan 2 tot 3 jaar duurt voordat de juiste diagnose wordt gesteld en een gericht behandeltraject kan worden ingezet.

In 2010 zijn er door de Vereniging voor Sportgeneeskunde twee monodisciplinaire richtlijnen gepubliceerd die de aandoeningen ‘mediaal tibiaal stressyndroom (MTSS) bij sporters’ en ‘chronisch compartimentsyndroom van het onderbeen’ (Engels: chronic exertional compartment syndrome: CECS) bespreken. Sinds 2010 is er veel vooruitgang geboekt in de kennis over en de behandeling van deze inspanningsgebonden onderbeenklachten. Nederland speelt een prominente rol in deze ontwikkelingen, meerdere promovendi hebben studies uitgevoerd die in de internationale literatuur met regelmaat worden aangehaald, zowel in de civiele als de militaire geneeskunde (Moen, 2012; Winkes, 2017; Winters, 2017; Zimmermann, 2019; Bruijn de, 2020; Zantvoort van, 2021). Bij de huidige multidisciplinaire richtlijn zijn alle relevante medische en paramedische beroepsgroepen betrokken. Deze evidence-based multidisciplinaire richtlijn geeft aanbevelingen voor optimaal medisch handelen ten aanzien van diagnostiek en behandeling van inspanningsgebonden onderbeenklachten in de eerste, tweede en derde lijn. Deze aanbevelingen zijn zoveel mogelijk gebaseerd op de resultaten van wetenschappelijk onderzoek en overwegingen van de expertleden van de werkgroep, waarbij tevens de inbreng van patiënten is meegenomen (patiëntperspectief). De richtlijn zal kennislacunes identificeren om richting te kunnen geven aan toekomstig wetenschappelijk onderzoek en innovatie.

Doel van de richtlijn

Doelen zijn het vergroten van de bekendheid van inspanningsgebonden pijnsyndromen van de onderbenen onder zorgverleners, het beperken van 'doctors delay' door het tijdig inzetten van de juiste diagnostiek en behandeling en het verbeteren van de kwaliteit van zorg door interdisciplinaire samenwerking te optimaliseren. Het behalen van deze doelen moet uiteindelijk leiden tot het verkorten van de ziekteduur voor deze patiëntengroep en het verminderen van de kosten voor zorg en gemiste sport- en arbeidsinzet voor de samenleving.

Literatuur

- Bruijn de J. Anterior chronic exertional compartment syndrome of the leg: improving recognition and surgical treatment. Universiteit Maastricht. Proefschrift. 2020.
- Kakouris N, Yener N, Fong DTP. A systematic review of running-related musculoskeletal injuries in runners. *J Sport Health Sci.* 2021 Sep;10(5):513-522. doi: 10.1016/j.jshs.2021.04.001. Epub 2021 Apr 20. PMID: 33862272; PMCID: PMC8500811.
- Moen MH. Aetiology, imaging and treatment of medial tibial stress syndrome. Universiteit Utrecht. Proefschrift. 2012.
- Winkes M. Chronic exertional compartment syndrome of the deep posterior lower leg and forearm. Universiteit Maastricht. Proefschrift. 2017.
- Winters M. Medial tibial stress syndrome – diagnosis, treatment and outcome assessment. Universiteit Utrecht. Proefschrift. 2017.
- Zantvoort van APM. Exercise induced anterolateral lower leg pathologies: chronic exertional compartment syndrome and nerve entrapment. Universiteit Maastricht. Proefschrift. 2021.
- Zimmermann WO. Chronic exercise-related leg pain: diagnosis and treatment in the armed forces. Universiteit Utrecht. Proefschrift. 2019.