

Wat betekent het als mijn kind met zijn/haar voeten naar binnenwijzend loopt?

Veel kinderen lopen vanaf dat ze kunnen lopen met hun voeten naar binnen gedraaid. Technisch wordt dit een endorotatie looppatroon genoemd. Dit is voor kinderen eerder regel dan uitzondering en meestal normaal. Dit heeft te maken met verschillen in bouw van het heupgewricht tussen kinderen en volwassenen. Bij kinderen is het heup gewricht iets anders georiënteerd waardoor ze van nature met hun voeten naar binnen lopen. In de loop van de jaren verandert deze oriëntatie en verandert ook het looppatroon naar met de voeten rechttuit lopen.

Een andere minder voorkomende oorzaak van vaak eenzijdig naar binnen lopen is een eenzijdig versterkte naar binnen gedraaid zijn van het onderbeen. Ook dit verdwijnt spontaan in de loop van de jaren.

Hoe is dan de bouw van het been bij een kind anders dan bij een volwassene?

De meeste volwassenen kunnen het been in de heup ongeveer evenveel naar buiten als naar binnen draaien. Dit past bij een model van het bot van het dijbeen waarbij de steel van de heupkop ongeveer 10 graden naar voren gedraaid staat ten opzichte van de knie.

Bij kinderen staat bij de geboorte de steel van de heupkop gemiddeld ongeveer 40 graden naar voren gedraaid ten opzichte van de knie en deze hoek gaat in de groei geleidelijk aan naar ongeveer 10 graden aan het einde van de groei.

Welk gevolg heeft het meer naar voren gedraaid staan van de steel van de heupkop?

Hoe meer de heupkop naar voren staat gedraaid hoe verder het been in de heup naar binnen kan draaien en hoe minder het been in de heup naar buiten kan draaien. Daarom lopen jonge kinderen vaak met de benen naar binnen (de heup staat dan in de middenstand) en dus met de voeten naar binnen en is dit bijna altijd een normaal verschijnsel. Kinderen kunnen vaak ook makkelijker in de TV-zit (heupen naar binnen gedraaid) zitten dan in kleermakerzit (heupen naar buiten gedraaid).

Hoe komt het dat oudere kinderen wel goed met de voeten naar voren kunnen lopen als ze goed opletten maar dit niet kunnen als ze moeilijker opdrachten moeten doen?

Grotere kinderen kunnen wel met de voeten rechttuit lopen maar dan moeten ze er vaak goed bij nadenken. Dit wordt steeds makkelijker naarmate de hersenen groter worden. Als de hersenen groter worden tijdens de groei dan groeit als het ware ook het werkgeheugen. Zoals bij een computer bepaalt de grootte van het werkgeheugen hoeveel en hoe snel dingen tegelijk kunnen worden gedaan. Als jongere kinderen meer dingen tegelijk moeten doen of moeilijker dingen moeten doen kan de hersencapaciteit (lees werkgeheugen) nog te klein zijn om alles

tegelijk aan te sturen. Op dat moment gaan de heupen automatisch in de middenstand staan en gaan kinderen dus met de voeten naar binnenlopen.

Zoals al gezegd, naarmate kinderen ouder worden draait de steel van de heupkop in de groei geleidelijk aan terug naar gemiddeld 10 graden. Uiteindelijk zal dan als de heup in de middenstand staat de voet recht naar voren staan. Maar zelfs als het been op volwassen leeftijd meer naar binnen dan naar buiten kan draaien lopen volwassenen over het algemeen toch met de voeten recht vooruit omdat de hersenen zo groot zijn dat ze dat zonder nadenken zo kunnen aansturen.

Hebben nachtspalen of steunzolen zin om het met de voeten naar binnen gedraaid lopen te doen verminderen?

Nee. Het naar binnen lopen met de voeten vanuit de heupen verandert vanzelf en hoeft niet beïnvloed te worden door oefeningen, spalken en dergelijke. Sterker nog, dit kan niet door dit soort maatregelen veranderen. Zoals hierboven uitgelegd zitten kinderen vaak op de grond met hun billen tussen hun benen (TV-zit). Vroeger werd dit verboden met het idee dat het groeiproces daardoor verstoord werd, maar dat idee is verlaten. Kinderen mogen zitten zoals ze willen.

Helpen schoenen om mijn kind minder met haar voeten naar binnen te laten lopen?

Theoretisch kun je door aanpassingen aan de schoen waarschijnlijk het naar binnen lopen iets verminderen. De vraag is of dit zinvol is. Zoals boven beschreven is het endorotatielopen meestal een gevolg van de aanwezige bouw van het dijbeen en voor kinderen normaal. Er is dus geen reden om dit te laten veranderen.

Leidt een endorotatie looppatroon niet tot vroegtijdige slijtage van bij voorbeeld de heup?

Nee, het leidt niet tot enige vroegtijdige slijtage. De heup staat immers in de midden stand. Ook knieën en enkels worden niet door het met de voeten naar binnen lopen vanuit de heupen nadelig beïnvloed.

Is veel vallen bij het endorotatielopen (met de voeten naar binnen) een slecht teken?

Nee, het komt regelmatig voor dat jonge kinderen vallen doordat ze over hun eigen voeten struikelen als ze met de voeten naar binnen lopen. Dit kan vervelend zijn maar de hoeveelheid vallen is vaak met name afhankelijk van de grootte van de hersenen. Als kinderen groter worden, wordt ook de hersencapaciteit groter en worden ze een stuk handiger. Het vaak vallen verdwijnt dus vanzelf door de groei. Fysiotherapie of andere oefentherapie is over het algemeen niet zinvol. Als verbetering wordt gezien is dit over het algemeen toe te schrijven aan groei en niet aan de therapie. -->

