

Spierkramp

Wat is een spierkramp?

Het is een plotse, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier, meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening.

Spierkramp ontstaat doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Soms verschijnt spierkramp zonder aanwijsbare oorzaken maar meestal zijn er voorbeschikkende factoren aanwezig.

MOGELIJKE OORZAKEN ZIJN:

- een verstoorde bloedtoevoer met als gevolg een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van te strakke kousen of een schoenveter om de kousen op te houden;
- een laag glucosegehalte;
- vochtverlies (overvloedig zweten), wat kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans;
- overbelasting (uitputting) door b.v. een slechte conditionele voorbereiding;
- vermoeidheid;

Eerste hulp bij spierkramp

De spier voelt hard aan (is strak aangespannen) en is zeer pijnlijk.

Er is bewegingsbeperking.

Er is geen zwelling aanwezig.

Geleidelijke en voorzichtige uitrekking van de spiergroep in kramp zodat de spiervezels niet beschadigd worden.



Zo zal je bij kramp van de kuitspieren de voet in de richting van het scheenbeen bewegen zodat de kuitspieren getrokken worden

Lichte **sportmassage** van de spierbuik is toegelaten ter ontspanning en bevordering van de spierdoorbloeding.

In sommige gevallen zal men **warmte** ter ontspanning toedienen. Wanneer iemand b.v. in koude en vochtige omstandigheden gelopen heeft en geplaagd wordt door krampen, is het raadzaam om warmte te geven d.m.v. een warme douche of een hot pack.

Bij hittekrampen (krampen veroorzaakt door oververhitting) mag er geen massage uitgevoerd worden! Massage geeft immers een opwarming en deze spieren zijn juist al oververhit.

Aanraden de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen.

Een hot pack is de tegenhanger van een cold pack. Het wordt opgewarmd in een microgolfoven of in een heet waterbad en zal daarna warmte afgeven. Er bestaan gecombineerde hot/cold packs. Deze zijn dus voor beide toepassingen bruikbaar, naargelang ze eerst worden gekoeld of opgewarmd.



TECHNIEK

LICHTE SPORTMASSAGE

Bij spierkramp (en bij spierpijn) bestaat de sportmassage uit een zachte effleurage (strijken) in de lengterichting gedurende 5 à 10 minuten.

Effleureren of strijken is het verplaatsen onder constante en lichte druk van 1 of beide handen over de huid.

Er wordt wel maar in één richting druk gegeven (naar het hart toe). Bij het terugkeren naar het vertrekpunt, wordt alleen contact gehouden met de huid. Er mag zeker geen stevige druk gegeven worden omdat de spier anders weer zal verkrampen.

Men kan met beide handen samen 'en bracelet' (als een armband rond het lidmaat) of hand over hand (afwisselend linker en rechter hand) werken.

Hoe ga je praktisch te werk?

Laat de sporter plaats nemen op een massagetafel, waarop een handdoek of papier ligt. Zorg voor een ontspannen lig- of zithouding van de patiënt. Gebruik zonnig kussens of een opgerolde handdoek om te ondersteunen.

Verzorging van de handen:

was je handen en zorg dat ze droog en warm zijn;

zorg dat je nagels niet lang zijn;

draag geen ringen, armbanden, polshorloge.

Ontbloot het te behandelen lichaamsdeel. Dek de rest af om afkoeling te voorkomen.

Gebruik een tussenstof zoals massageolie om de wrijving te vergemakkelijken.

Breng de olie niet rechtstreeks op de huid aan maar via je handen op het te masseren lichaamsdeel.

Verwijder na de massage de olie met een droge handdoek of een reinigingslotion op basis van alcohol als er teveel vet achter blijft.

EFFLEURAGETECHNIEK: HAND OVER HAND

Verplaats onder lichte druk afwisselend linker- en rechterhand in een opwaartse beweging



Bij het terugkeren naar het vertrekpunt komt de hand los van de huid



EFFLEURAGETECHNIEK EN 'BRACELET'

Verplaats beide handen onder lichte druk opwaarts.



Bij het terugkeren wordt alleen contact (geen druk) gehouden met de huid.

