

Hamstringblessure

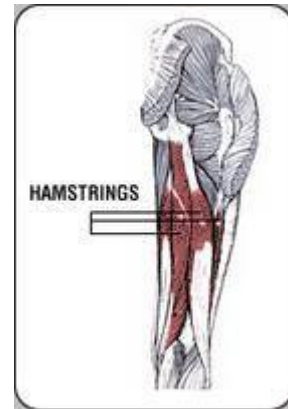
Wat is het?

Een hamstringblessure geeft alleen aan dat er een spierbeschadiging is aan de achterkant van het bovenbeen (de hamstrings). Dat kan o.a. een verrekking of scheuring van de spieren betekenen. Een verrekking is te beschouwen als een miniem scheurtje van maar enkele kleine spiervezels.

Hier bespreken we kort de scheuring van een spier. Een spier kan een scheuring oplopen door een slecht gecontroleerde krachtige beweging.

De meeste hamstringblessures ontstaan kort na het begin van een wedstrijd of training, als de spier nog niet goed is opgewarmd. Men heeft dan onvoldoende aan warming-up gedaan. Ook tegen het einde van de wedstrijd of zware training als de spieren vermoeid raken ontstaan spierscheuringen. Meestal door een onverwachte verandering in beweging en explosieve bewegingen, zoals hard tegen een bal trappen, sprinten en springen.

Het verschil met een spierkneuzing is dat een spierscheuring zonder inwerkend geweld van buiten ontstaat en juist van binnenuit wordt opgewekt.



Een spierscheuring kenmerkt zich door de onderstaande verschijnselen:

- plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweepslag), vaak met een kramperig gevoel
- gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek
- meestal een blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen)
- langdurige stijfheid van de getroffen plek

Bij een hamstringsspierscheuring is het buigen van de knie pijnlijk en bemoeilijkt.

EHBO/Wat moet je doen?

Pas de ICE-regel toe:

ICE = koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).

I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

C = Compressie; leg een drukverband aan (zie tekening).

E = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte.

Verwijs het slachtoffer naar een arts.

Revalidatie

Als je geblesseerd bent en je wilt weer gaan beginnen is het verstandig om een oefenprogramma af te werken. Met een oefenprogramma kun je de spieren zodanig versterken, dat zij weer volledig te belasten zijn.

Als spierversterkende oefeningen deel uit maken van een oefenprogramma voor het volledige herstel van een blessure, is het belangrijk dat je de belasting langzaam en geleidelijk opvoert. Begeleiding van het oefenprogramma door een sportkinesitherapeut of sportarts is gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt namelijk per blessure en per persoon.

Aangeraden wordt om te beginnen met een programma van 2 keer per dag 15 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening (of anders zoals aangegeven bij de oefeningen). Bij het uitvoeren van de oefeningen is pijn (anders dan spierpijn) het belangrijkste signaal om gas terug te nemen. Je mag de pijngrens niet overschrijden. Als de oefeningen te zwaar of te pijnlijk zijn wordt het herstel niet bevorderd maar juist vertraagd. Bouw het programma op in overleg met je behandelaar.

Preventieve maatregelen (herhaling voorkomen)

- Een goede getraindheid en een uitgebreide warming-up verkleint de kans op een spierscheuring aanzienlijk. Je bereidt je spieren en de rest van je lichaam voor op wat er gaat komen.
- Je sluit het sporten vanzelfsprekend af met een cooling-down.
- Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Als spierversterkende oefeningen deel uitmaken van een trainingsprogramma met als einddoel de spieren te versterken, mag de belasting hoger zijn dan wanneer het een oefenprogramma voor het herstel van een blessure betreft.
- Je kunt in de opbouw bijvoorbeeld beginnen met een programma van dagelijks 15 tot 20 minuten, met 3 series van 10 tot 15 herhalingen per oefening. Bouw het aantal herhalingen langzaam op.
- Omdat spierscheuringen gemakkelijk op dezelfde plaats terugkeren, is een volledig herstel vereist! Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.