

Zweepslag

Wat is het?

De zweepslag dankt zijn naam aan de plotselinge felle pijscheut die optreedt tijdens het moment van ontstaan. Een zweepslag kan een kleine verrekking tot een totale scheur van de spier inhouden.

Een zweepslag kan in alle spieren optreden maar komt het meeste in de kuit en boven beenspieren voor. De scheur zit meestal op de overgang van spier- naar peesweefsel.

Tijdens een activiteit voelt de sporter een plotselinge pijscheut in de kuit alsof er een hard voorwerp tegen zijn kuit wordt gegooid, daarna is het meestal onmogelijk om door te sporten of om zelfs op het desbetreffende been te staan. Behalve pijn treedt er zwelling, een niet altijd zichtbare blauwe plek en functieverlies van de aangedane spier op. Soms treedt blauwverkleuring van de huid op, op een andere plaats dan waar de zweepslag is ontstaan.

Wat moet je doen?

In de eerste 48 uur treedt er altijd een ontsteking op. Deze ontsteking is voor het lichaam noodzakelijk om het wondgenezingsproces op gang te brengen. Om dit proces optimaal te laten verlopen pas je voor het aangedane been de I.C.E (ook wel RICE) regel toe. Dit is een uit het Engels afkomstige afkorting, die staat voor (rest (rust)), ice (ijs), compression (kompressie of druk) en elevation (heffen).

In het Nederlands betekent dit het volgende:

- IJs; koelen door middel van bijvoorbeeld een ijspakking (enkele keren per dag gedurende 10 - 15 minuten);
- Kompressie en immobilisatie, e.v.t. met behulp van een bandage. De compressie gaat de bloeding tegen en geeft verminderde trekbelasting op de spiervezels waardoor je minder pijn ervaart. Hier moet je mee oppassen want pijn heeft bij dit soort blessures een belangrijke signaal functie.
- Rust, het been omhoog (= elevatie of heffen) met de voet in een functionele uitgangshouding; dit is 90° t.o.v. het onderbeen, als de pijn dit toelaat en met een licht gebogen knie.

De revalidatie

- Na de eerste 48 uur kun je beginnen met het functionele herstel binnen de pijngrens. In deze fase van het herstel, die \pm 2 tot 21 dagen duurt, wordt nieuw weefsel gevormd.
Een snelle hervatting van het normale bewegingsproces is bevorderlijk voor een optimaal herstelproces. De spier mag heel rustig, zonder pijn, aangespannen worden. Dit geschiedt met weinig weerstand en veel herhalingen. Kijk ook bij herstelbevorderende oefeningen bij een achillespeesontsteking/zweepslag.
In de derde week is een lichte terugval te verwachten door optredende toegenomen spanning.
- Na 3 weken is de trekkracht van het nieuwe weefsel voldoende om duurtraining te ondergaan. Het nieuw gevormde weefsel gaat zich aanpassen aan de belastingen die er van gevraagd worden.
- Sporthervatting kan pas plaatsvinden na zo'n 6 weken. Er mag dan geen pijn bij het aanspannen van de spier en / of bij het rekken van de spier zijn. De spanning in de spier mag niet hoger zijn dan in de andere kuit en de bewegelijkheid van het aangedane been moet gelijk zijn aan die van het gezonde been.
- Pijn die lang aanhoudt en ook na ontspanning blijft bestaan moet worden vermeden.
- Te snelle sporthervatting geeft bij dit soort spierblessures een zéér grote kans op herhalingen.
- Voordat je weer een stapje verder gaat in je trainingsopbouw moet je eerst de reactie afwachten. Hierbij moet je letten op pijn en startstijfheid. Na elke training moet je voldoende hersteltijd in acht nemen. Voordat je bij een volgende training een stap verder kunt gaan.
- Een sportfysiotherapeut kan dit proces zo optimaal mogelijk laten verlopen maar niet versnellen.

Preventieve maatregelen

Om (herhaling van) dit soort blessures te voorkomen is het handig om te weten welke oorzaken eraan ten grondslag kunnen liggen.

Mogelijke oorzaken:

- Onvoldoende bewegelijkheid in de knie, enkel en of voorvoet. Dit kan een gevolg zijn van spierverkortingen maar er kunnen ook andere structuren te stijf zijn. Raadpleeg hier voor een sportarts of sportfysiotherapeut.
- Algemeen verlaagde belastbaarheid door bijvoorbeeld oververmoeidheid, ziekte of een te hoog prestatie niveau.
- Zorg voor voldoende warming-up.
- Te zwakke spieren in het onderbeen.
- Onjuist schoeisel voor jouw sport of sportondergrond.