

## Zweepslag hamstrings

Bij een zweepslag is er sprake van een kenmerkend fel pijnmoment in de spier. Meestal betreft het de hamstrings (achterzijde bovenbeen) of de kuit tijdens het (trap)lopen of sprinten. Omdat het voelt alsof er een scherp mes in de spier wordt gestoken kijk je meestal direct achterom, vergeefs zoekend naar de 'dader'. Een zweepslag kan ook in andere skeletspieren optreden.

- Oorzaak: piekbelasting van de spier (die in mindere conditie of in een toestand verkeert van overbelasting)
- Gevolg: overrekking of scheurtje in de korte (diepgelegen) of lange (oppervlakkige) spier

Een zweepslag (coup de fouët) kent 2 vormen:

1. een spierscheurtje of spierruptuur (met weefselschade) duurt gemiddeld 4 tot 6 weken. De spier is weer belastbaar indien na het rekken en of belasten er geen pijn meer optreedt. Bij hernieuwde schade zullen de pijn, zwelling, roodheid, warmte en functiestoornissen na 24 uur toenemen ('24 uur regel'). Om tijdelijk alternatief te trainen en uiteindelijk uw favoriete sport weer veilig te kunnen hervatten kunt u het beste uw fysiotherapeut raadplegen. Die zal u tijdens het herstelproces begeleiden.
2. een spieroverrekking of spierdorsie (geen celschade, wel pijn): dit duurt gemiddeld 4 dagen tot 2 weken, afhankelijk van de ernst en de getraindheid. Een paar dagen rustig aan is voldoende.

**Complicatie:** trombose – meestal in de kuit (zie: <https://www.thuisarts.nl/trombosebeen>) - een rood, pijnlijk en gezwollen been

Bloeduitstorting te zien? Na een aantal dagen kan dat zelfs uitzakken als gevolg van de zwaartekracht. De kans is groot dat er dan sprake is van vooral oppervlakkige schade in de spier omdat er bloedvaten zijn beschadigd (+ spiercellen: er zit een 'gat' in de spier). Dit heeft een gunstige prognose. Een overrekking (dorsie) is net zo pijnlijk maar herstelt sneller dan een spierscheur omdat er dan geen cellen vervangen dienen te worden. De cellen en hun omgeving zijn slechts wat "misvormd" en herstellen vanzelf mits er gedoseerd wordt bewogen. Dit laatste geldt ook voor een spierkneuzing (contusie) zoals een 'knetje in de dij'

## Eerste hulp ADVIEZEN

- Direct na het pijnmoment dient het sporten direct te worden gestaakt. Maak een afspraak bij je fysio. Ondertussen:
- Direct na het trauma: IJs (15-20 minuten) om de 2 tot 3 uur is toegestaan (zakdoek ertussen om bevriezing te voorkomen) gedurende 2 tot 3 dagen.
- Géén massage: dit kan leiden tot ernstige complicaties zoals myositis ossificans!
- Lichte elastische compressie (overdag, niet 's nachts). Elastisch buisverband (Tensogrip of Tubigrip of een 'thigh support' van neopreen) om je gehele bovenbeen - alleen overdag tijdens staan en lopen. Voorwaarde: regelmatig bewegen (trombosegevaar vermijden). Elastisch

buisverband of thigh support kan – op maat – worden aangeschaft bij de apotheek of bij sportwinkels.

- Loop desgewenst met 2 elleboogkrukken (3 puntsgang - **F 60 en F 61**) en probeer licht te fietsen. Dit bevordert de genezing en onderhoudt het normale looppatroon. Ongeacht of er sprake is van een schade, overrekking of kneuzing.
- Elke morgen eerst even 10 x je enkels draaien (**F 1 en F 1a**) en wat fietsbewegingen. Het oefenen brengt zuurstof naar de 'wond'. Het stretchen zoals in deze filmpjes wordt getoond onderhoudt de beweeglijkheid van de perifere zenuwen ten opzichte van hun omgeving rond enkel en onder- en bovenbeen. Met **F1 en 1a** worden ook de zenuwen aan de achterzijde van het been gemobiliseerd ten opzichte van hun omgeving ('flossen' zenuwstelsel, neurodynamica)
- Stap voorzichtig uit bed. Geen pijnmoment opwekken
- Elk uur in rugligging 10 x 4 seconden je knie strekken (bovenbeenspieren spannen) en tegelijkertijd je voet optrekken = voorzichtig wat hamstring- of kuitspierstrekking - zonder pijnmoment (**F 66 + F 67**). Probeer elke dag wat rechter op te zitten.

#### Fysiotherapeutische begeleiding:

1. Bij de fysiotherapeut of manueeltherapeut wordt de blessure maar ook de biomechanische keten onderzocht. Vooral de voet en enkel, maar ook knieën heupen, bekken en wervelkolom. Soms is het nodig om een gewricht los te laten maken om het herstel te bevorderen.
2. De therapeut kan je begeleiden bij de elleboogkrukkentraining (**F 60 t/m 64a**)
3. Het is aan te bevelen om eerst oefeningen onder begeleiding te doen op geleide van de pijn en '24 uur regel'. De oefeningen kunnen elke dag geleidelijk worden opgevoerd - mits er sprake is van een distorsie (overrekking zonder spiercelschade). Zie bijvoorbeeld **F 42** (tripling met steun, excentrische kuitrek en de toloefening – dit is 6 x daags gedurende 30- 60 seconden toegestaan). *Excentrisch rekken = de spier verlengen terwijl hij tegelijkertijd gespannen is.*
4. Niet proberen te sprinten of te springen. De therapeut geeft aan wanneer piekbelasting weer mogelijk is. Hij gebruikt daar onder andere excentrische rektesten voor.
5. Oefeningen die verder tijdens de revalidatie door de fysiotherapeut kunnen worden ingezet:  
**F 36** (kwalitatieve looptraining), **F36 a** (voorwaartse moonwalk), **F 36b** (struisvogel), **F 41b** (rekoefening voor de lange bindweefselplaten aan de achterzijde), **F 43** (stoeprandoefening), **F40, F 40a** (squat oefeningen)  
**F 38, F 39, F 39a, F 39b** (balans- en kinetische ketenoefeningen), **F 70** hamstringcurl  
Stevig wandelen (powerwalking), opgebouwde looptraining