

Wat te doen bij spierblessures:

Wat is een spierblessure?

Bij een spierblessure wordt vaak een plotselinge heftige, scherpe pijn gevoeld. Belasten van de betreffende spier is vaak direct na het ontstaan van de blessure moeilijk en pijnlijk. Na verloop van tijd kan er een zwelling of een bloeduitstorting ontstaan. De spier kan verrekt zijn, gedeeltelijk gescheurd of zelfs volledig afgescheurd. Als de spier gedeeltelijk gescheurd is, voelt dit vaak aan alsof er tegenaan getrapt is of er een steen tegen aan gegooid is. Dit wordt ook wel een “zweepslag” genoemd. Bij een volledige scheur kan de spier helemaal niet meer belast worden, in dat geval dient u direct contact op te nemen met uw huisarts. Spierblessures komen het vaakst voor in de kuit, maar ook in de voor- en achterkant van het bovenbeen komen ze veel voor.

Een spierblessure kan herkend worden aan de volgende kenmerken:

- Plotselinge scherpe pijn
- Na verloop van tijd ontstaat er een zwelling en soms een bloeding. Deze bloeding zit vaak lager dan de blessure.
- Er is een bewegingsbeperking van de aangedane spier.
- De aangedane spier kan niet goed belast worden, er is minder kracht. Ook is er pijn bij aanspanning van de spier.
- Soms kan er direct na het letsel een deuk gevoeld worden.

Wat zijn de oorzaken van een spierblessure?

Veel voorkomende oorzaken van een spierverrekking of scheuring zijn:

- Onvoldoende warming-up
- Eerdere, niet goed herstelde, spierscheuringen
- Overbelasting van de spieren
- Onvoldoende lenigheid van de spier
- Vermoeidheid van de spier
- Te snelle of eenzijdige trainingsopbouw

Wat kan ik er zelf aan doen?

De eerste 24 uur na het trauma kunt u het beste het been hoogleggen en de pijnlijke plek koelen om de pijn te dempen. Vervolgens kunt u de spier ondersteuning geven d.m.v. een drukverband.

Na 24 tot 48 uur is het verstandig om de spier juist goed warm te houden, bijvoorbeeld met behulp van een kruik of een kersenpittenzak.

De eerste 2-3 dagen kunt u het been beter niet te veel belasten, eventueel kunt u dan krukken gebruiken. U mag de aangedane spier alleen belasten binnen de pijngrenzen. Na 2 dagen mag u de spier ook voorzichtig gaan rekken, dit ook alleen binnen de pijngrenzen. Vervolgens kunt u op geleide van de pijn uw activiteiten hervatten.

Wanneer moet ik naar de huisarts of (sport)fysiotherapeut?

In de volgende gevallen is het verstandig om contact op te nemen met uw huisarts of (sport)fysiotherapeut:

- Wanneer u direct na het trauma de aangedane spier niet kunt aanspannen.
- Wanneer er na 2 tot 3 dagen nog geen verbetering in de klachten is waargenomen.
- Wanneer u na 5 dagen de spier nog niet licht kunt belasten.
- Wanneer het een terugkerende klacht betreft.
- Bij grotere letsels is het vaak verstandig om onder begeleiding van een (sport)fysiotherapeut de aangedane spier geleidelijk weer te gaan trainen.
- Neem bij twijfel ALTIJD contact op met uw huisarts of (sport)fysiotherapeut.

Wat doet de (sport)fysiotherapeut?

- Indien nodig ontspannen van de spier middels massage- of bv tapetechnieken,
- Begeleiden in het opbouwen van de belasting tot normaal,
- Begeleiden in het opbouwen van spierkracht en –uithoudingsvermogen,
- Geven van trainingsadviezen,
- Herstel van lenigheid middels rektechnieken.

Wanneer is een spier weer volledig (trainings-)belastbaar?

Het kan wel tot 16 weken duren totdat een spier weer volledig belastbaar is. Een spier is pas weer volledig (trainings-)belastbaar als:

- Je geen pijn meer voelt tijdens (trainings-/sport-)belasting en ...
- De spier zijn normale lengte/lenigheid weer terug heeft en...
- De spier zijn normale kracht, maar vooral ook zijn normale uithoudingsvermogen weer terug heeft.