

De hamstringblessure

De term 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 kleine scheurtjes op microscopisch niveau.

Een spier kan een scheuring oplopen door een slecht gecoördineerde krachtige beweging.

De meeste hamstringblessures ontstaan als de spieren onvoldoende opgewarmd zijn of als de spieren vermoeid raken. Meestal door een onverwachte verandering in beweging en explosieve bewegingen, zoals hard tegen een bal trappen, sprinten en springen.

Een spierscheuring kenmerkt zich door plotseling optredende pijn, vaak met een krampachtig gevoel en een gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek waarbij vaak een blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen) verschijnt.



Wat te doen bij een hamstringblessure?

Bij het ontstaan van een hamstringblessure dient zo spoedig mogelijk de ICE-regel toegepast te worden:

ICE (koelen)

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

Immobiliseren (rust)

Zorg ervoor dat het been niet meer (zwaar) belast wordt.

Compressie

Leg een drukverband aan.

Elevatie

Omhoogleggen van het aangedane been.

Diagnostiek

Raadpleeg een (huis)arts of (sport)fysiotherapeut bij aanhoudende pijn of (twijfel over) de ernst van het letsel

Herstellen van een hamstringblessure

Herstel van een hamstringblessure duurt in de regel 3 tot 6 weken. Bij ernstiger letsel (grotere beschadiging van het spierweefsel) zal een (huis)arts of (sport)fysiotherapeut soms aanbevelen om een behandeling te starten om het herstel te bevorderen. Behandeling kan bestaan uit lokale behandeling waarbij het lichaam gestimuleerd wordt in zijn herstel. Hierbij worden meestal oefeningen gedaan gericht op het herstellen/verbeteren van de spierfunctie (spierkracht / coördinatie / uithoudingsvermogen / lenigheid / snelheid).

De precieze invulling van een oefenprogramma verschilt per blessure en per persoon.

Voorkomen van een hamstringblessure

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. Ook als je geen blessure hebt, is het soms prettig om bepaalde spieren of spiergroepen te versterken. Hierbij is zowel spierkracht als coördinatie en spieruithoudingsvermogen belangrijk!

Omdat spierscheuringen gemakkelijk op dezelfde plaats terugkeren, is een volledig herstel vereist! Goede begeleiding bij de revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.

