

## **Zweepslag**

De zweepslag dankt zijn naam aan de plotselinge felle pijscheut die optreedt tijdens het sporten. Een zweepslag kan een kleine verrekking tot een totale scheur van de spier inhouden. Een zweepslag kan in alle spieren optreden maar komt het meest voor in de kuit of boven beenspieren. De scheur zit vaak 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 op het desbetreffende been te staan. Behalve pijn treedt er zwelling, blauwe plek en functieverlies van de aangedane spier op. De blauwverkleuring van de huid, kan zich op een andere plaats bevinden dan waar de zweepslag is ontstaan.

### **Symptomen**

- pijn bij het aanspannen en rekken van de kuit.
- blauwe plek in het gebied rond de kuit.
- functie verlies van de aangedane spier

### **Oorzaken**

Diverse factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van een zweepslag zoals: koude, vochtige weeromstandigheden, onvoldoende en eenzijdige training, harde ondergrond, slecht schoeisel, onvoldoende warming-up en het maken van ongecoördineerde en explosieve bewegingen. Van al deze factoren is vooral de warming-up van groot belang. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat sporters die minimaal 10 minuten een warming-up hebben gedaan, een verminderde kans hebben om een zweepslag op te lopen. Ook is uit ervaring gebleken dat sporters die voor het sporten klagen over pijnlijke of stijve kuit spieren, een verhoogde kans hebben op een zweepslag.

### **Behandeling**

Gedurende de eerste 48 uur na het ontstaan van de zweepslag is het verstandig om de RICE-regel (zie hamstring blessure) toe te passen op het aangedane been. Als men daarna weer zonder pijn, of met duidelijk minder pijn kan bewegen. Dan is het waarschijnlijk, dat het om een lichte blessure gaat. Probeer dan lichte losmakende bewegingen van de enkel in alle richtingen uit te voeren. Ook rekoefeningen zijn dan nodig, sla een handdoek om de voorkant van u voet en trek de voet zo langzaam naar zichzelf toe. Een lichte rek pijn mag dan optreden. Zodoende kan men elke volgende dag weer wat meer belasten, totdat alles weer volledig pijnvrij uitvoerbaar is. Als men de volgende dag of dagen niet met minder pijn kunt bewegen dan is het verstandig om naar je huisarts te gaan. De huisarts zal de patiënt in veel gevallen dan doorwijzen naar de fysiotherapie.

De patiënt zal door de fysiotherapeut worden behandeld (manueel/ ultrageluid/ TENS) en huiswerk oefeningen meekrijgen. Ook zal de fysiotherapeut de patiënt aanraden om met een hakverhoging te gaan lopen. De hoogte hiervan kan variëren maar zal geleidelijk worden afgebouwd. Een hakverhoging heeft als functie om de kuitspier te ontlasten en niet op volledige rek te laten komen. Met manuele therapie zal die fysiotherapeut door middel van massage en fricties de kuit behandelen, er word dan met krachtig op het pijnlijke gebied ingewerkt. Met als doel om het verstel te versnellen, de gedachte hierachter is dat het lichaam na de behandeling weer een extra prikkel krijgt om de onbalans in de kuit te herstellen. Ultrageluid en TENS zijn technieken waarbij de patiënt door middel van apparaten word behandeld. Bij ultrageluid zal die met geluidsgolven gaan, en bij TENS door middel van stroom. Ook hierbij word de kuit volgens hetzelfde

principe behandeld, eerst een pijnprikkel geven om zo het herstel te versnellen. Van groot belang voor de patiënt is het goed communiceren met de fysiotherapeut over de napijn die de patiënt voelt. Na de behandeling kan de kuit pijnlijker zijn dan voorheen, deze periode mag hooguit 24 uren. Aan de hand van de napijn kan de fysiotherapeut de intensiteit van de behandeling aanpassen.

De huiswerk oefeningen zullen zich vooral op drie punten richten: kracht, rekken, en coördinatie.



### **Rekken van de korte kuitspieren**

- kniel met de rechterknie op de vloer.
- laat de linker oksel op de linkerknie rusten.
- druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).
- U voelt rek laag in de kuit.

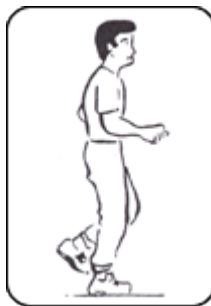
*Duur 15-20 seconden.*

*Daarna 10-20 seconden rust.*

*Doe dit 3 keer.*

### **Start van functionelere**

Op de plaats joggen



### **oefeningen**

gedurende 2 minuten.

### **Kracht- en**

- op de plaats been op het
- langzaam steeds maken t/m
- de sprongen kunnen ook op twee achterwaardse richting worden

Tenslotte:

- ga rechtop op het geblesseerde
- zet af met dit been en spring
- land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan.
- dit kan ook op twee benen worden uitgevoerd.



### **coördinatieoefeningen**

springen van het ene andere been. bredere sprongen schaatssprongen. benen en in voor-gemaakt.

been staan. recht omhoog.

Voor een compleet overzicht van de huiswerk oefeningen kijk op:

[http://www.universal.nl/users/gos/Vakinfo/kuit\\_herstel.htm](http://www.universal.nl/users/gos/Vakinfo/kuit_herstel.htm)

<http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20achillespees.htm?artid=151>

-