

Blessure - Zweepslag

Zweepslag of spierscheur

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 is er vaak zwelling, blauwe plek en functieverlies van de aangedane spier te zien/voelen. 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

- koude, vochtige weeromstandigheden,
- onvoldoende en eenzijdige training,
- harde ondergrond,
- slecht schoeisel,
- onvoldoende warming-up
- 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 ICE-regel toe te passen op het aangedane been.
- Als men daarna weer zonder pijn, of met duidelijk minder pijn kan bewegen, dan is het waarschijnlijk 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 je de volgende dag of dagen niet met minder pijn kan bewegen dan is het verstandig om naar je huisarts te gaan.