

# Hamstringblessure

## De meest gestelde vragen over hamstringblessure en fysiotherapie

### Wat is een hamstringblessure?

Bij een hamstringblessure is weefsel van een van de hamstrings (de spieren aan de achterkant van het bovenbeen) beschadigd. Beschadiging ontstaat meestal tijdens het sporten bij het trekken van een sprint, een explosieve start of bij het plotseling moeten afremmen. Ook een onverwachte beweging in het dagelijks leven kan de oorzaak zijn.

### Hoe vaak komt de aandoening voor en bij wie?

Hamstringblessures komen het meest voor bij sporters. Vooral bij senioren en voornamelijk in de eerste maanden van het voetbalseizoen, in de tweede helft van de wedstrijd. Rugby en atletiek zijn eveneens risicosporten.

### Wat zijn de risicofactoren?

Als u ouder wordt, loopt u een grotere kans op een hamstringblessure. Ook kunt een blessure oplopen door:

- Onvoldoende lenigheid
- Slechte warming-up
- Vermoeidheid en overbelasting
- Eerdere blessures, of een niet volledig herstelde blessure
- Verstappen of uitglijden.
- Beenlengteverschil;
- Verkorte hamstring(s)
- Instabiliteit van de knie
- Scheefstand van het bekken
- Te weinig bewegingsvrijheid in het heupgewricht
- Een onbalans in de krachtsverhouding tussen de hamstrings en de dijbeenspier aan de voorkant van je bovenbeen (quadiceps)
- Een verschil in spierkracht van de hamstrings in het linker- en rechterbeen
- Te kort aan excentrische spierkracht in de hamstrings (de kracht die nodig is om hamstrings langer te maken, dit gebeurt als u uw knie buigt)

### Klachten en symptomen van een hamstringblessure

Bij een blessure aan uw hamstring krijgt u plotseling felle pijn in het bovenbeen die lijkt op een messteek of zweepslag en gaat gepaard met een gevoel van kramp. U kunt uw been moeilijk buigen en lopen (zelfs langzaam) doet veel pijn. Ook het rekken van de spier of de spier spannen si pijnlijk. Na een paar dagen kan er een bloedingstorting aan de achterkant van het bovenbeen ontstaan en wordt dit gedeelte van uw been stijf.

Naast de hamstringblessure kan er sprake zijn van spierscheuring. Spierscheuringen zijn onder te verdelen in drie klassen:

### **Eerstegraads scheuring**

Het buigen van uw been geeft een onprettig gevoel, maar op wandeltempo is er nauwelijks pijn. De zwelling van het been is minimaal, wellicht wordt een lichte tinteling ervaren. In dit geval is een tot vijf procent van de spiervezels verrekt of beschadigd. Dit gaat meestal met rust vanzelf weer over.

### **Tweedegraads scheuring**

Uw bovenbeen is duidelijk dikker dan normaal en drukken op de hamstring is pijnlijk. Ook lichte belasting zoals wandelen of fietsen doet pijn en buigen van de knie is uiterst onprettig. Een afspraak met de fysiotherapeut is in dit geval aan te raden.

### **Derdegraads scheuring**

Lopen is erg pijnlijk en waarschijnlijk zijn krukken nodig bij het verplaatsen. De pijn is niet alleen voelbaar in uw bovenbeen, maar ook in de naastgelegen spieren. Daarnaast is een grote zwelling aanwezig op het bovenbeen. Deze symptomen zijn vrij zeldzaam, waarschijnlijk is de spier volledig afgescheurd. Een operatie is de enige mogelijke oplossing.

Heeft u aanhoudende pijn? Neem dan altijd contact op met de fysiotherapeut of huisarts!

### **Wat is er aan de klachten te doen?**

Voor een goede behandeling is het belangrijk om de oorzaak van de hamstringblessure te kennen. Om de kans op een chronische blessure te voorkomen, is het raadzaam om altijd een diagnose te laten stellen bij een fysiotherapeut. Soms worden pijnstillers en ontspanning gevende medicijnen voorgeschreven. Aanvullend onderzoek met echografie of MRI gebeurt alleen als men vermoedt dat een operatie noodzakelijk is. In het begin ligt de nadruk op pijnbestrijding en ontspanning. Daarna staat oefentherapie centraal.

Bij aanvang van de oefentherapie ligt het accent op:

- Alternatieve sportbeoefening (bijvoorbeeld fietsen, zwemmen, aquajoggen)
- Mobiliserende oefeningen voor de lage rug en de bekkengewrichten
- Pijnvrij aanspannen, ontspannen en rekken van de hamstrings
- Romp- en bekken stabiliserende oefeningen
- Soms is het verstandig tijdelijk een ontlastende bandage te dragen tijdens het wandelen

Daarna is de behandeling vooral gericht op:

- Krachttraining van de hamstrings (pijnvrij)
- Rek oefeningen voor de hamstrings (pijnvrij)
- Spierversterkende oefeningen voor de bilspieren
- Geleidelijk weer opbouwen van de looptraining qua duur en intensiteit
- Specifieke training; eerst individueel en later weer in de groep

Het is verstandig om de eerste drie maanden na de hamstringblessure nog twee keer per week een aantal extra oefeningen te blijven doen:

- Stabiliserende oefeningen voor romp en bekken
- Krachttraining voor de hamstrings
- Aanspan-, ontspan-, en stretchoefeningen voor de hamstrings

Laat u tijdens uw revalidatie bij voorkeur begeleiden door een (sport)fysiotherapeut.

### **Wat kan ik zelf doen?**

Als u snel wilt herstellen, dan adviseren fysiotherapeuten het volgende:

- Beweeg de hamstring zo min mogelijk
- Leg een drukverband aan
- Koel de getroffen hamstring, bijvoorbeeld met een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water (de ideale koeltemperatuur ligt tussen 0-7 ° C), gedurende 15 minuten. Herhaal dit vier tot zes keer geleidelijk verdeeld over de dag

Na de eerste een à twee dagen is het van groot belang om rustig te blijven bewegen, waarbij explosieve en verende bewegingen absoluut vermeden moeten worden. Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn, kunt u beginnen om de belasting voorzichtig op te bouwen.

**Let op:** overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing!

### **Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?**

Voor een hamstring kunt het beste contact opnemen met een (sport)fysiotherapeut. Deze zal beginnen met een analyse van de oorzaak van de blessure. Zo kijkt de (sport)fysiotherapeut onder andere naar de stand van de voeten en de looptechniek. Bij een beschadiging van de spier zal de (sport)fysiotherapeut deze eerst met fysiotherapie behandelen (zie punt 8). Daarna begint de door revalidatie om de spieren weer op lengte en kracht te brengen. In de eindfase helpt de (sport)fysiotherapeut om de sport weer verantwoord op te pakken en herhaling te voorkomen.

### **Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?**

Afhankelijk van het onderliggende probleem zijn dat buikspieroefeningen of oefeningen voor de heupspieren.

Mogelijke behandelingen zijn:

- Manueel therapie
- Massagetechnieken
- Rekkingstechnieken
- Medical taping (een methode waarbij elastische tape wordt gebruikt die de spieren ruimte geeft zich te herstellen)
- Functionele training
- Aquatraining
- Sportspecifieke revalidatie

## Wanneer kan ik mijn hamstring weer gewoon belasten?

De revalidatie verschilt van enkele weken tot drie maanden. Meestal kunt u na vier tot zes weken weer sporten. Na zes tot acht weken kunt u weer meedoen aan wedstrijden.

Bij een eerste- en tweedegraads hamstringblessure mag doorgaans op de vierde dag begonnen worden met lichte oefeningen zoals fietsen. Na drie weken mag de hamstring wat zwaarder belast worden. De focus ligt dan op spierversterkende oefeningen.

## Hoe kan ik een hamstringblessure in de toekomst voorkomen?

Een hamstringblessure kunt u niet altijd voorkomen. Wel kunt u het risico verkleinen door rekening te houden met de volgende punten:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa tien tot vijftien minuten
- Verbeter uw conditie, een goede conditie verkleint de kans op blessures
- Doe oefeningen die de spieren in de bovenbenen versterken
- Bouw sprinttrainingen rustig op en zorg na afloop voor voldoende herstel
- Voer een rustig opgebouwd trainingsprogramma uit
- Rek de hamstring een aantal maal per dag
- Versterk de bilspieren
- Laat uw hamstrings masseren na de training, of gebruik een foamroll om zelf te masseren
- Draag een warme broek over de bovenbenen, bijvoorbeeld een extra fietsbroek onder de normale sportbroek
- Laat een fysiotherapeut controleren hoe u de lage rug en/of het bekken beweegt
- Doe excentrische oefeningen, dat zijn oefeningen om de spieren langer te maken. Oefen met de Nordic Curl: een excentrische krachtoefening voor de hamstrings met wetenschappelijk aantoonbaar effect.