

SCHEENBEENBLESSURES

Het kaatsseizoen is weer begonnen en dus zijn er ook weer blessures. Vooral vanaf april wanneer de trainingsintensiteit omhoog gaat neemt het aantal blessures toe en dus ook weer het aantal behandelingen.

Een blessure welke ik nog nooit heb besproken maar die wel veelvuldig voorkomt bij loop-sprong- en spelsporten (dus ook bij het kaatsen) is de blessure aan het onderbeen. Ze worden ook wel scheenbeenvliesontsteking of shin splints genoemd.

Vooral aan het begin van het seizoen kunnen deze klachten nog wel eens optreden. Er zijn vele oorzaken. Een hele belangrijke oorzaak kan zijn dat veel kaatsers meerdere sporten beoefenen. Die 'andere' sport wordt vaak op een andere ondergrond (bijv. zaalsporten) uitgeoefend met ander schoeisel. Wanneer je verandert van sport tussen de winter en de zomer moeten je spieren vaak net even andere bewegingen maken en dan ook nog op een andere ondergrond. Wanneer deze overgang te snel en te intensief gaat dan kunnen je spieren in het onderbeen wat overbelast raken met als gevolg deze overbelastingsblessure aan het onderbeen.

Wist je bijvoorbeeld dat 10-20% van alle blessures bij hardlopen klachten aan het onderbeen betreft?

Wanneer heb je een scheenbeenvliesontsteking of Shin splint?

Je spreekt van een shin splint wanneer je pijn en een onaangenaam gevoel hebt langs de voor- of achterzijde van je scheenbeen als gevolg van telkens dezelfde (loop of spring) beweging op harde ondergrond of door krachtig en overmatig gebruik van de spieren die direct langs het scheenbeen lopen. Een Shin splint is dus een ontstekingsreactie van het botvlies van het scheenbeen en de spieren die daar direct langslopen. De pijn zit meestal in het onderste gedeelte van het scheenbeen. De spieren die ontstoken zijn zijn heel belangrijk bij de stabiliteit van de voet. M.n. de spier aan de achterzijde van het scheenbeen heeft een hele belangrijke functie bij de stabiliteit van m.n. het binnenste voetgewelf. Mensen met 'platvoeten' hebben ook vaak problemen met deze spier, omdat hij vaak te zwak is. Wanneer sporters met deze klachten in de praktijk komen moet je dus niet alleen vragen naar overbelasting maar ook goed kijken naar de stand en de houding van de onderbenen en de voeten. Naast een goede behandeling kan het ook nodig zijn om eens te kijken naar het schoeisel. Is dat schoeisel wel goed, moet er misschien een ander of een beter voetbed in? Een schoen moet altijd een goede steun geven aan de voet. Ook kan het heel verstandig zijn om eens een analyse te maken van het (hard)lopen. Vaak blijkt de afwikkeling van de voet niet goed, een iets nader looppatroon kan soms ook al tot verbetering leiden.

Als er pijnklachten optreden is dat in het begin altijd na inspanning, maar als de klachten erger worden kan het ook al optreden tijdens inspanning of zelfs al bij gewone dagelijkse activiteiten.

De behandeling door de sportfysiotherapeut bestaat vooral uit frictioneermassages op de pijnlijke spieren in combinatie met rekkingen op deze spieren. Wanneer deze spieren daarnaast ook nog te zwak zijn krijg je een spierversterkingsprogramma mee voor thuis in combinatie met spierrekkingsoefeningen. Daarnaast kijkt de therapeut ook nog of de gewrichten in de voet ook vast zitten. Is dat het geval dan worden die gemobiliseerd.

Het grote probleem bij overbelastingsblessures, dus ook bij deze is dat je in het seizoen eigenlijk geen rust kunt nemen, zodat deze klachten vaak heel vervelend en hardnekkig zijn. Je zou tijdens trainingen en wedstrijden de onderbeenspieren in kunnen tappen maar dit is eigenlijk een 'lapmiddel'. Het geneest de klachten niet.

Veel belangrijker is, wanneer je weet dat je gevoelig bent voor dit soort klachten je de trainingsopbouw iets rustiger doet. Wanneer je klachten krijgt tijdens de voorbereiding op het

seizoen kun je nog even iets rustiger aandoen. Dit kan vaak niet meer tijdens het seizoen met twee wedstrijddagen per week. Ook is het belangrijk om eens te kijken naar het goede schoeisel en de goede afwikkeling van de voet. Het zou heel erg jammer zijn als door dit soort blessures een gedeelte van het seizoen verloren moet gaan. Voorkomen is beter dan genezen.

dd. augustus 2006