

# SPIERLETSELS II

In de vorige WIS IN is beschreven wat de oorzaken en de klachten van spierrupturen zijn. Deze maand bespreken we de mogelijke therapieën bij deze rupturen.

Een spier heeft een redelijk groot herstelvermogen (regeneratievermogen). Op de plaats van de ruptuur (scheur) ontstaat bindweefsel (littekenweefsel). De hoeveelheid littekenweefsel is afhankelijk van de grootte van de ruptuur en de bloeditstorting. Alleen heeft bindweefsel niet dezelfde eigenschappen als spierweefsel. Spierweefsel heeft namelijk elastische eigenschappen, d.w.z. een spier kan zich verlengen en verkorten. Dit kan bindweefsel in veel mindere mate. Wanneer er dus littekenweefsel ontstaat zal de spier iets in kwaliteit achteruitgaan, waardoor de kans op een recidief (herhaling van de ruptuur) iets groter wordt. Afhankelijk van de ernst van de ruptuur kan het herstel 2-16 weken duren, en soms nog langer. Vooral bij een totale ruptuur duurt het herstel lang. De vraag is of een volledig herstel ooit weer wordt bereikt.

## THERAPIE

In de acute fase, dus direct na het trauma (ongeval) geldt net als bij de verstuikte enkel de ICE-regel. In de eerste 24-48 uren na het trauma moet de therapie erop gericht zijn om verdere bloedingen te voorkomen en pijn demping. Je kunt hiervoor in deze periode een aantal malen per dag gedurende 15 – 20 minuten ijs geven. Om de pijn te dempen kun je met medicijnen werken of fysieke technieken. In ieder geval mag er geen warmte of massage worden gegeven. En de spier mag niet op rek gebracht worden of teveel aangespannen worden.

Soms wordt er bij een totale ruptuur besloten om een operatie te doen. Dit is afhankelijk van Leeftijd, persoon, grootte van de ruptuur, lokalisatie.

Ook fysiotherapie komt in aanmerking. Naast behandeling is ook begeleiding en het geven van inzicht in de blessure van belang.

De eerste 24 – 48 uren van de behandeling is reeds genoemd. Omdat de spier na een ruptuur altijd neigt tot verkorten is het nodig om zo snel mogelijk te beginnen met bewegen. Dit kan zodra de pijn het toelaat. Ik maak zelf ook het liefst gebruik van Tens-stroom waarbij de spier heel licht moet aan- en ontspannen (je ziet en voelt dat de spier gaat 'kloppen'). Rond de ruptuur werk ik zelf ook het liefste met laserstraal daar dit in de eerste dagen het herstelproces bevordert. Bij de kaatsers zitten de meeste rupturen in de spieren van de benen. Hoe sneller je weer zo normaal mogen kunt bewegen (wandelen) des te beter het is, eventueel met een steunende brace of bandage. Bij een kuitspierruptuur is een hakverhoging vereist. Na 3 – 4 dagen kun je ook met voorzichtige rekkingen beginnen waarbij je altijd om de pijn moet denken. Ook kun je dwarse fricties (massagevorm) uitvoeren. Voor een sporter is het belangrijk om zo snel mogelijk (onder begeleiding) te beginnen met actieve oefeningen (trainingen). Dit doe je altijd op geleide van de pijn. Als je tijdens of na een training pijnklachten krijgt heb je teveel gedaan. Daarom begin je langzamer met trainen en ga je steeds sneller. Je begint met lichte trainingen en gaat naar steeds meer krachttraining. Je moet er altijd rekening mee houden dat het 6 tot 12 maanden duurt voordat het littekenweefsel zo sterk is dat de spier tegen het oude niveau aanzit. Zolang hoef je uiteraard niet te wachten met sporten maar het geeft wel aan waarom zo vaak een spierblessure terugkomt. Voor je begint met sporten moet de spier eerst weer goed op kracht zijn en zijn normale spierlengte weer hebben. Daarna moet je pijnvrij kunnen sporten in nagebootste sport

specifieke situaties ook voor langere tijd. Dit betekent dat je ook een goed uithoudingsvermogen moet hebben. Lukt dit dan kun je weer in wedstrijdverband sporten.

Jelle Eijzenga