

Fysiotherapie Poos – Zweepslag

De Zweepslag

De zweepslag ontstaat door een plotseling optredende (gedeeltelijke) spierscheur in de kuit. De aandoening treedt vaak op tijdens het sporten. Het voelt aan alsof er met een zweep over de kuit geslagen wordt (vandaar de naam). Soms wordt wel gezegd dat het leek alsof er een steentje tegen de kuit aankwam. Direct hierna komt er een vlijmscherpe pijn in de kuit, meestal aan de binnenzijde halverwege het onderbeen, vaak kun je dan geen stap meer verzetten. Over het algemeen komt de zweepslag meer voor bij mannen dan bij vrouwen.

Oorzaak:

Er is niet veel bekend over de oorzaak.

Meestal ontstaat het als je de voet optrekt en daarbij gelijktijdig de knie strekt. Hierdoor komt er van 2 kanten rek op de spier waardoor er makkelijker een scheur kan ontstaan.

De zweepslag kan zowel aan het begin (als de spieren nog 'koud' zijn) als aan het eind van het sporten optreden.

Soms wordt een vermoeid gevoel in de kuit enkele dagen voor de zweepslag aangegeven.

Symptomen:

In een enkel geval is de kuit licht gezwollen en kan er een deukje gevoeld worden net boven de overgang van de achillespees en de spierbuik van de kuitspier.

Als je op die plaats drukt is het erg gevoelig .

Het op de tenen staan is pijnlijk (vaak onmogelijk) Soms zie je na enkele dagen een bloeditstorting in de kuit.

Behandeling:

Afhankelijk van de grootte van de spierscheur vindt de genezing plaats met rust en afwachtend beleid binnen 2 tot 6 weken.

Tijdens de eerste 24 uur na de blessure start je met koelen, doe dit 4-5 maal per dag gedurende 20 minuten met ijs (nooit direct op de huid) of met koud water.

Na een paar dagen begin je met lopen en wordt er gestart met rekoefeningen.

Om de kuitspier minder te belasten, kun je kiezen voor een hakverhoging.

In een enkel geval moet de kuit getaped worden.

Na gemiddeld 4 weken is het herstel volledig.

Preventie:

Er is op dit moment te weinig bewijs om rekoefeningen voorafgaand aan het sporten aan te raden of juist af te raden om een zweepslag te voorkomen. Over het algemeen kun je wel stellen dat goed verwarmde spieren en pezen beter bestand zijn tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren. Verder is het belangrijk om de opbouw van de training rustig te beginnen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Zorg voor juiste kleding, passend bij de weersomstandigheden. Denk aan goed schoeisel met een goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, grip en een optimaal comfort. Ook moet de spierkracht van de kuit op orde zijn.

Waak voor spierversmoeidheid, neem voldoende rust.

Fietsen, en hardlopen zijn ideale oefeningen om de kuit optimaal in conditie te houden.