

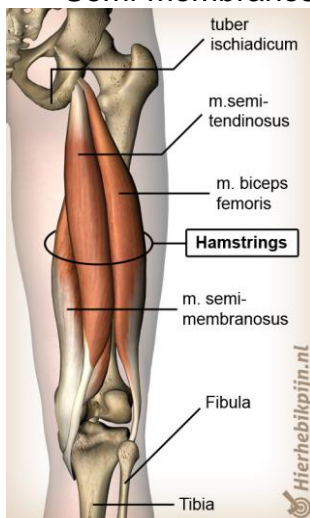
Sportgeneeskunde

Hamstrings klachten

Inleiding

De hamstrings is een verzamelnaam voor 3 grote spieren aan de achterkant van het bovenbeen. De 3 grote spieren zijn:

- Biceps aan de buitenkant van het bovenbeen.
- Semi-tendinosus aan de binnenkant naast de biceps.
- Semi-membranosus aan de achterkant en binnenkant van het bovenbeen.



Figuur 1. Hamstrings (bron: British Journal of Sports Medicine)

De hamstrings zijn de belangrijkste buigspieren van de knie. De hamstrings lopen langs 2 gewrichten, namelijk het heupgewricht en het kniegewricht. Deze spieren zorgen er dus voor dat de heup strekt en de knie buigt.



Figuur 2. Hardlopen (bron: British Journal of Sports Medicine)

Bij het sporten zijn de hamstrings vooral belangrijk bij het strekken van de heup door het naar achteren trekken van het bovenbeen. De hamstrings zijn tijdens het sporten ook belangrijk bij het afremmen van het onderbeen als het bovenbeen naar voren zwaait. Als de voet op de grond staat, zijn de hamstrings belangrijk voor het stabiliseren van de knie.



Figuur 3. Voetbal (bron: British Journal of Sports Medicine)

Bij veel sporten zijn er ook plotselinge rekmomenten die de hamstrings zwaar kunnen belasten. Denk hierbij onder meer aan voetbal en turnen.

Hamstrings klachten

Klachten aan de hamstrings ontstaan vaak door een plotselinge overbelasting of een overmatige rek prikkel van de spier of de aanhechting. Er kan dan een scheurtje ontstaan in de spier of bij de aanhechting. Deze acute klachten komen het meest voor in de biceps of de semi-tendinosus. Deze spieren hebben een korte pees en lange spiervezels.

Klachten aan de hamstrings kunnen ook ontstaan door langdurige overbelasting van de spieren. Dit komt het meeste voor bij de semi-membranosus. Deze spier heeft een lange pees en relatief korte spiervezels.

De acute en plotselinge letsels van de hamstrings komen het meeste voor bij sporten waar een hoge loopsnelheid belangrijk is. Deze plotselinge letsels komen ook vaak voor bij explosieve bewegingen tijdens het sporten. Sporten waar acute en plotselinge letsels van de hamstrings vaak voorkomen zijn voetbal, hockey, handbal, andere balsporten, turnen, zwemmen, vechtsporten en de spring- en sprintonderdelen bij atletiek.

Oorzaken

Klachten aan de hamstrings kennen de volgende oorzaken:

- Te snelle toename van de trainingsintensiteit.
- Verkeerde looptechniek.
- Fiets verkeerd afgesteld (bijvoorbeeld het zadel te hoog).
- Verminderde spierkracht van de bilspieren en een minder goede rompstabiliteit.
- Verminderde lenigheid van de spieren rond de heup.
- Verminderde kwaliteit van spier- en peesweefsel door ouderdom.
- Eerdere hamstrings blessures.
- Lage rugklachten.

Symptomen

Acute hamstrings klachten hebben de volgende symptomen:

- Plotseling optredende, heftige pijnklachten aan de achterzijde van het bovenbeen tijdens de inspanning of bij een plotselinge rekbeweging (denk bijvoorbeeld aan een hoge trap, spagaat of sliding).
- Bij de rekbewegingen zit de pijn vaak hoog, tegen de bilrand (bij de aanhechting).
- Bij sprinten en springen zit de pijn meestal in het midden van de spier (bij een spierscheurtje).
- Het is niet meer mogelijk om door te gaan met de inspanning.
- Na een paar dagen kan het bovenbeen op en onder de plek waar de pijn zit, verkleuren. Dit lijkt op een bloedingstorting.
- Soms kunt u een kuiltje voelen op de pijnlijke plek.

Klachten aan de hamstrings die geleidelijk ontstaan hebben de volgende symptomen:

- Toenemende pijn en stijfheid aan de achterkant van het bovenbeen tijdens en direct na de inspanning.
- De pijnklachten nemen vaak in stappen toe:
 - Eerst heeft u alleen klachten na de inspanning. Ook kan uw bovenbeen 's ochtends wat stijf aanvoelen.
 - Daarna krijgt u pijn als u start met sporten, tijdens de warming-up. Deze klachten verdwijnen na de warming-up. Na het sporten heeft u ook klachten.
 - Vervolgens heeft u constant pijn, ook in rust.
- De pijnklachten zijn meestal erger bij grotere inspanningen of een hogere loopsnelheid.

Duur

Er is geen standaard hersteltijd voor hamstrings blessures. De gemiddelde hersteltijd bij goed getrainde sporters ligt tussen de 2 en 37 dagen.

Behandeling

Bij acute hamstrings klachten kunt u het beste de spier 5 tot 7 dagen zo veel mogelijk rust te geven. Daarnaast is het goed om de spier tijdens de eerste 24 uur na het ontstaan van de klachten, te koelen.

Bij de revalidatie van een hamstrings blessure is vaak een individueel behandelplan nodig, begeleid door een fysiotherapeut. Hieronder staan enkele voorbeelden van oefeningen. Bespreek de oefeningen met uw therapeut om samen te bepalen welke oefeningen voor u geschikt zijn.

Oefeningen na de eerste week

Na de eerste week is het belangrijk om geleidelijk de belasting op te voeren. Zorg ervoor dat u geen klachten krijgt tijdens het opvoeren van de belasting. U kunt de belasting opvoeren met de volgende 3 oefeningen.

De oefeningen geven een lichte rekspanning in de hamstrings. Dit is het doel van deze oefeningen. Als de oefeningen goed gaan, kunt u de oefeningen na een tijdje zwaarder maken. U maakt de oefeningen zwaarder door de oefening geleidelijk iets sneller uit te voeren.

Oefening 1: de strekker (extender)

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op uw rug liggen.
- Pak uw pijnlijke been met beide handen vast.
- Strek uw knie totdat u een lichte rek voelt op de geblesseerde hamstrings.
- Doe dit 12 keer en herhaal dit 3 keer (2 keer per dag).



Figuur 4. Oefening 1: de strekker (bron: British Journal of Sports Medicine)

Als u tijdens deze oefening weinig klachten voelt, kunt u deze combineren met oefening 2: de duiker.

Oefening 2: de duiker (diver)

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op uw pijnlijke been staan.
- Buig langzaam naar voren vanuit uw heup. Strek uw armen naar voren om in balans te blijven. Houd uw rug zoveel mogelijk recht.
- Doe dit 6 keer en herhaal dit 3 keer.
- Doe deze oefening om de dag.



Figuur 5. Oefening 2: de duiker (bron: British Journal of Sports Medicine)

Als u tijdens het uitvoeren van oefening 1 en 2 geen klachten voelt, kunt u oefening 3 toevoegen: de glijder.

Oefening 3: de glijder (glider)

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op een gladde vloer staan (bijvoorbeeld zeil, tegels of parket). Zorg ervoor dat u op een plek staat waar u ergens tegen aan kan steunen (bijvoorbeeld een aanrecht of een tafel).
- Leg een doek onder uw voet van het been waar u geen klachten heeft. U kunt ook een grote sok aantrekken waarmee u over de vloer kunt glijden. Doe dit alleen bij de voet van het been waar u geen klachten heeft.
- Steun met de hak van uw pijnlijke been op de grond en zorg ervoor dat uw knie licht gebogen is.
- Laat het andere been langzaam naar achteren glijden over de vloer totdat u een lichte rek voelt bij uw pijnlijke hamstrings.
- Doe dit 4 keer en herhaal dit 3 keer.
- Doe deze oefening iedere 3^e dag



Figuur 6. Oefening 3: de glijder (bron: British Journal of Sports Medicine)

Aanvullende oefeningen

U kunt uw trainingsprogramma uitbreiden met de volgende oefeningen.

Good-Mornings

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga rechtop staan met uw benen iets uit elkaar (net zo breed als uw schouders).
- Houd een gewicht (bijvoorbeeld een fles water) met beide handen vast in uw nek.
- Buig langzaam naar voren. Zorg ervoor dat uw rug recht blijft en houd uw benen gestrekt.
- Bouw de oefening langzaam op. Begin met 3 keer 5 herhalingen. Breidt dit uit naar 3 keer 15 herhalingen.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week.



Figuur 7. Oefening Good-Mornings (bron: www.barbend.com)

Tillen met gestrekte benen

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga rechtop staan met uw benen iets uit elkaar (net zo breed als uw schouders).
- Houd een gewicht voor uw lichaam (zie Figuur 8).
- Houd uw benen recht en buig naar voren zodat het gewicht omlaag gaat.
- Bouw de oefening langzaam op. Begin met 3 keer 5 herhalingen. Breidt dit uit naar 3 keer 15 herhalingen.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week.



Figuur 8. Tillen met gestrekte benen (bron: www.fitsociety.com)

Bekken lifts

Hoe u deze oefening uitvoert:

- Ga op uw rug liggen.
- Druk de hak van uw pijnlijke been tegen de grond en til uw bekken langzaam op.
- Til ook uw andere been omhoog en houd dit been een beetje gestrekt (zie Figuur 9).
- Bouw de oefening langzaam op. Begin met 3 keer 5 herhalingen. Breidt dit uit naar 3 keer 15 herhalingen.
- Doe de oefeningen 2 tot 3 keer per week.



Figuur 9. Bekken lifts (bron: British Journal of Sports Medicine)

Aandachtspunten tijdens de oefeningen

Naast de oefeningen voor de hamstrings is het ook belangrijk om de overige been- en bilspieren te (blijven) trainen. Daarnaast is het belangrijk om veel aandacht te besteden aan het verbeteren van uw rompstabiliteit (core stability). Bij een slechte rompstabiliteit kantelt uw bekken automatisch naar voren als u vermoeid raakt. Als uw bekken naar voren kantelt komt er extra rek op de hamstrings.

Alle oefeningen moeten stapsgewijs worden opgevoerd. Let hierbij zelf goed op wanneer u pijn krijgt. Als u de oefeningen te snel opvoert, kunnen uw klachten terug komen. Maar als u de oefeningen te langzaam opvoert, gaat uw herstel ook erg langzaam.

Na enkele weken kunt u een rustige looptraining toevoegen aan uw trainingsprogramma. Maak tijdens deze looptraining korte passen en zorg dus voor een relatief hoge pasfrequentie en korte paslengte.

Als u een sport doet waar sprints belangrijk is moet u ook sprinttrainingen aan uw trainingsprogramma toevoegen. Doe dit voordat u weer met sporten begint en bouw dit langzaam op. Het is belangrijk om op minimaal 85% van uw maximale snelheid een aantal meter te sprinten. Let op: dit is een belastende en risicovolle training. Deze sprint training kunt u daarom ook alleen uitvoeren als u bij de overige oefeningen geen klachten meer krijgt.

Bronnen:

www.sportzorg.nl

www.thuisarts.nl


www.fysiofabriek.nl/hamstring-verrekt

British Journal of Sports Medicine

Polikliniek Sportgeneeskunde

Venlo: routenummer 58

Venray: routenummer 59

 (0478) 522 774

 sportgeneeskunde@viecuri.nl


 www.sportgeneeskundeviecuri.nl

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210


5912 BL Venlo

 (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

 (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl