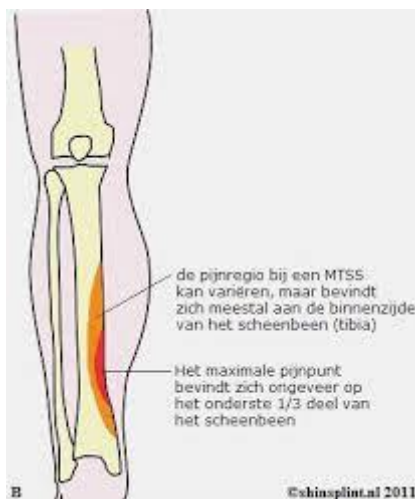


Sportgeneeskunde

Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (MTSS)

Inleiding

Het Mediaal Tibiaal Stress Syndroom (MTSS) is een overbelasting blessure van het scheenbeen. Deze blessure wordt ook vaak “shin splints” genoemd. Deze blessure komt veel voor bij sporters (vooral hardlopers).



Figuur 1. Pijn bij MTSS (bron: www.shinsplint.nl)

Oorzaken

Deze blessure kent de volgende oorzaken:

- Plotselinge toename van trainingsduur of trainingsintensiteit.
- Verkeerde looptechniek.
- Lopen op een harde ondergrond.
- Overgewicht.
- Knik- of platvoeten.
- Verminderde beweeglijkheid/stabiliteit van enkel en heup.

Symptomen

De symptomen van deze blessure zijn:

- Pijn aan de binnen- en voorkant van uw scheenbeen.
- Het gedeelte van uw scheenbeen waar u de pijn voelt is groter dan 5 centimeter.
- Het neerzetten en afzetten van de voet doet pijn.
- De pijn trekt meestal weg na een warming-up en keert terug na de training.
- Er ontstaat soms een kleine zwelling op de plaats van de pijn.

Duur

Het herstel van het Mediaal Tibiaal Stress Syndroom is afhankelijk hoe erg uw klachten zijn. Bij milde klachten heeft u alleen klachten na het sporten. Met milde klachten kunnen uw klachten meestal snel verbeteren met een aanpassing van de belasting.

Hevige klachten kunnen vaak lang aanhouden. U kunt er weken tot soms jaren last van houden.

Behandeling

De basisbehandeling bestaat uit een aantal adviezen. Meestal wordt u begeleid door een fysiotherapeut. U krijgt een behandelplan op maat.

De adviezen zijn:

- Pas uw sportactiviteiten aan en ga minder lang of minder intensief sporten.
- Rust is belangrijk.
- U kunt bij klachten pijnstilling innemen.
- U kunt de pijnlijke plek koelen. Het koelen doet u na de training. Masseer de pijnlijke plek met een ijsblokje en doe dit 10 tot 15 minuten lang.
- Bouw uw activiteiten weer rustig op als u een periode van rust of aangepaste activiteit heeft gehad.
- Zorg voor goede schok dempende sportschoenen.
- Zorg voor een goede looptechniek.
- Laat steunzolen aanmeten of voer een aanpassing in uw steunzolen door.
- Samen met de fysiotherapeut kunt u de stabiliteit en beweeglijkheid van uw enkel en heup verbeteren. Ook kunt u rekoefeningen voor uw kuitspieren uitvoeren (zie hieronder).

Oefening 1: rekoefening lange kuitspier

Hoe u de rekoefening voor de lange kuitspier uitvoert:

- Ga met uw handen tegen een muur staan (zoals afgebeeld op Figuur 2).
- Plaats 1 been voor het andere been. Uw pijnlijke been staat achter uw andere been. Houd uw voorste been iets gebogen en uw achterste been gestrekt.
- Ga met uw gewicht naar voren richting de muur en zet uw gewicht op uw achterste been. Trek uw hiel van het achterste been in de grond totdat u de rek voelt in uw been.
- Houd dit 15 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



Figuur 2. Rekoefening lange kuitspier

Oefening 2: rekoefening korte kuitspier

Hoe u de rekoefening voor de korte kuitspier uitvoert:

- Ga met uw handen tegen een muur staan (zoals afgebeeld op Figuur 3).
- Plaats 1 been voor het andere been. Uw pijnlijke been staat achter uw andere been. Houd uw benen iets gebogen.
- Ga met uw gewicht naar voren richting de muur en zet uw gewicht op uw achterste been.
- Houd dit 15 seconden vast. Herhaal dit 3 keer.



Figuur 3. Rekoefening korte kuitspier

Bronnen:

www.sportzorg.nl

www.thuisarts.nl

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