



OTC - Gooi en Vechtstreek

Hamstringblessure



OTC - Gooi en Vechtstreek
Koekoeklaan 146 Bussum
IJsselmeerstraat 5b Huizen
Tel: 0356939396
www.otc-gooivecht.nl

Versienummer 201210

OTC Gooi en Vechtstreek

Revalidatie bij hamstringblessure

Inhoud

Inleiding	3
De werking van een spier	3
De anatomie van de hamstrings	3
Een scheur (of ruptuur) in de hamstrings	4
Het OTC Protocol Revalidatie na een Hamstringruptuur	5
Dag 1-5: Ontstekingsfase	6
Dag 5-21: De subacute fase	6
Week 3-8: Functionele belastingsfase → Sportfase	7
Kan ik een spierscheuring van de hamstrings voorkomen?	8



Inleiding

De hamstringblessure is de meest voorkomende spierkwetsuur in de sport, tot wel 16% van alle blessures bij sporten als voetbal en rugby. Bijna iedereen heeft dan ook wel eens op televisie een voetballer of sprinter op hoge snelheid naar de achterkant van zijn been zien grijpen. De commentator zegt dan vaak dat de sporter "zijn hamstrings heeft gescheurd". Maar wat houdt dat in? Allereerst wat informatie om deze klacht beter te begrijpen.

De werking van een spier

Bij alle bewegingen in het lichaam zijn spieren betrokken. Een spier is opgebouwd uit lange, dunne vezels die samen een bundel vormen. Een aantal van deze bundels worden omringd door een vlies en vormen samen een spier. Spieren zitten meestal aan het bot vast door middel van een stuggere structuur van bindweefsel, een pees. Een spier trekt samen als het een signaal ontvangt vanuit een zenuw en zal dan voor een beweging zorgen omdat hij aan twee verschillende botten vastzit en de uiteinden dichtert naar elkaar toe brengt.

De anatomie van de hamstrings

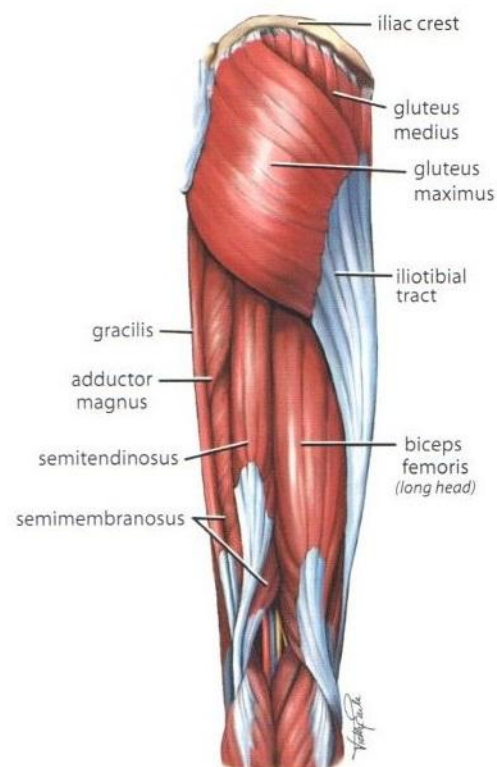
"De hamstrings" is een verzamelnaam voor drie spieren aan de achterzijde van het bovenbeen.

Ze lopen alle drie vanaf de zitbeenknobbel, net over de knieholte naar de achterkant van het onderbeen. In de knieholte zijn de pezen goed te voelen, met aan de binnenzijde van het been twee pezen en aan de buitenkant één.

Omdat de spieren van de hamstrings over twee gewrichten heen lopen, te weten de heup en het kniegewricht, hebben ze ook een functie over twee gewrichten. De hamstrings kunnen de heup strekken, zoals bijvoorbeeld tijdens het wandelen. In de knie kunnen ze zorgen voor buiging en naar binnen en buiten draaien van het onderbeen als de knie gebogen is.

Hiernaast het bovenbeen vanaf achter gezien, met de drie spieren van de hamstrings.

(Semitendinosus, semimembranosus en de biceps femoris)



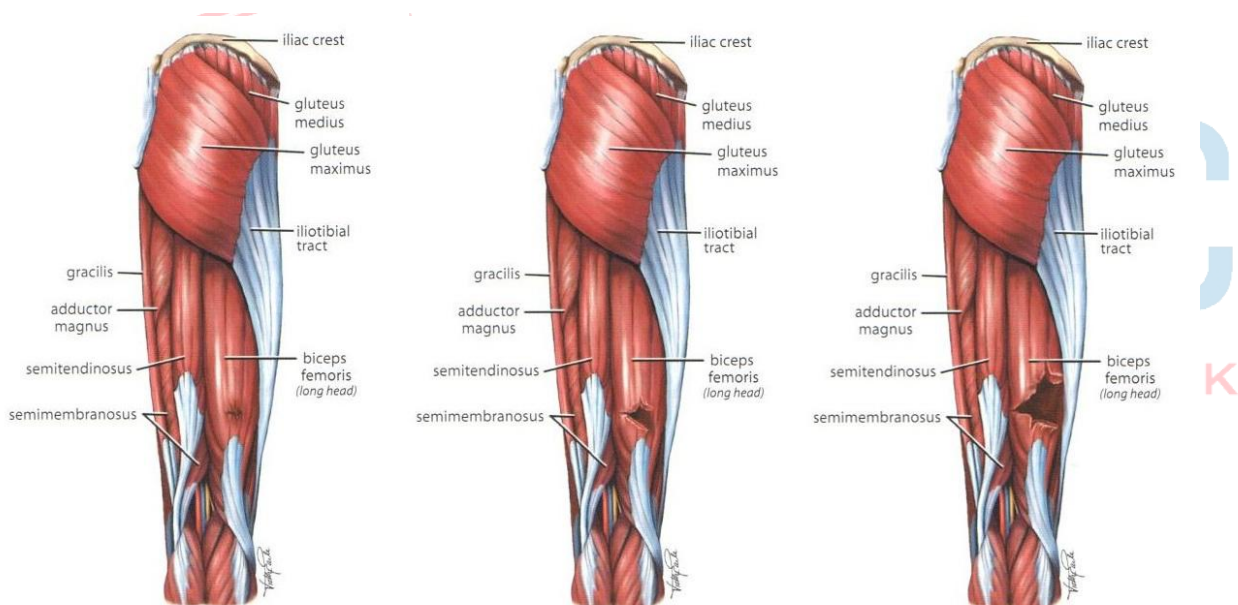
Een scheur (of ruptuur) in de hamstrings

In het algemeen kan gezegd worden dat een spier gedeeltelijk, dan wel volledig scheurt als er een kracht gevraagd wordt die de spier niet kan leveren. Bij de hamstrings gebeurt dit meestal op hoge snelheid. Hoe groter de scheur, hoe meer spiervezels er kapot zijn gegaan en om dit beter inzichtelijk te maken zijn er 3 gradaties.

Graad 1: Slechts een klein aantal spiervezels zijn kapot en dit resulteert vaak in plaatselijke pijn, maar geen verlies van kracht. De verwachte herstelduur is 1-2 weken.

Graad 2: Een significant aantal spiervezels is kapot en dit resulteert in pijn en soms zwelling. Pijn wordt gereproduceerd door het aanspannen of rekken van de spier en vaak is er ook sprake van verlies van kracht. De verwachte herstelduur is 6-8 weken.

Graad 3: Een volledige scheuring van de spier. Dit gaat meestal gepaard met een knappende sensatie, gevolgd door een flinke bloedingstorting, maar gek genoeg relatief snel wegtrekkende pijn. Op de plek waar de pijn oorspronkelijk zat kan een kuiltje gevoeld worden. Graad 3 moet operatief gerepareerd worden, maar komt gelukkig bij de hamstrings zeer weinig voor.



Afbeelding: De verschillende graden van het scheuren van een spier, met van links naar rechts graad 1 tot en met 3

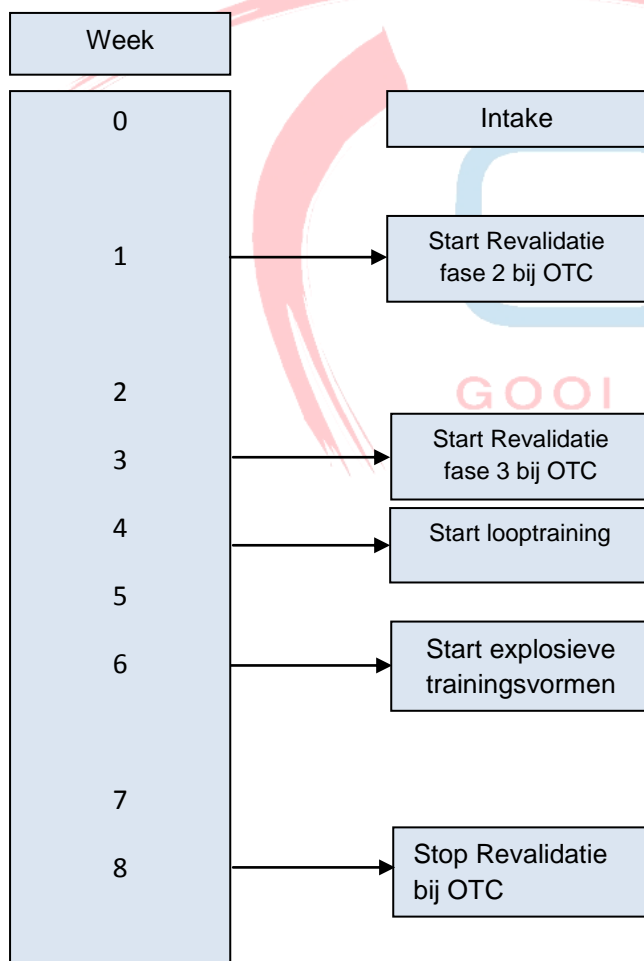
Het OTC Protocol Revalidatie na een Hamstringruptuur

Allereerst wordt er door de fysiotherapeut van OTC gekeken of er daadwerkelijk sprake is van een hamstringruptuur. Het komt geregeld voor dat pijnklachten aan de achterzijde van het bovenbeen hun oorsprong niet hebben in de hamstrings, maar dat de pijn uistraling is vanuit de lage rug, SI gewrichten of vanuit de bilspieren. Bij twijfel in de diagnostiek kan er een echografie gemaakt worden om meer duidelijkheid te verschaffen.

Wat mag u verwachten van het herstel?

Fysiotherapie is nodig om de spierkracht, mobiliteit en coördinatie weer optimaal te krijgen na een hamstringruptuur. De fysiotherapeutische revalidatie bij OTC verloopt volgens vooropgestelde protocollen, die als richtlijn dienen voor het herstel. Gedurende het herstel worden verschillende fasen doorlopen waarbij de belasting geleidelijk wordt opgevoerd. Afhankelijk van uw situatie zal besproken worden wanneer u uw dagelijkse activiteiten en eventuele sport weer kunt hervatten. Gemiddeld genomen duurt het 6 tot 8 weken totdat de hamstrings weer hersteld zijn.

Wat betreft behandeling ziet het schema er grofweg als volgt uit:



FASE 1

Dag 1-5: Ontstekingsfase.

In deze fase is het ruptuurgebied nog zeer kwetsbaar. Als gevolg van de ruptuur is er een ontsteking die zich kan uiten in warmte, zwelling, pijn, roodheid en verminderde functie. Dit is een gezonde reactie van het lichaam, het is de eerste fase van herstel. Om deze fase goed te doorlopen is het van belang om de meegegeven adviezen strikt na te leven. De therapie zal zich richten op het geven van informatie met betrekking tot de omgang van de klacht om ontsteking en pijn in het ruptuurgebied te minimaliseren en een goed herstel van de spier te laten plaatsvinden.

Doel:

- Verminderen zwelling en pijn.
- Voorkomen van littekenvorming op de spier.
- Beperken van het verlies van kracht.

Beperkingen:

- Respecteer pijn.
- Vermijd het eindstandig rekken van de hamstrings.

Therapie:

- Intake/ inventarisatie (ernst) klacht
- Leefregels leren

FASE 2

Dag 5-21: De subacute fase

Wanneer de ontstekingsreactie voldoende is afgenomen, mag de spier meer belast worden. Hierbij wordt de oorspronkelijke lenigheid en kracht geleidelijk teruggewonnen.

Daarnaast wordt een begin gemaakt met oefeningen gericht op een goede stabiliteit en controle van de rompspieren tijdens verschillende activiteiten. Ook de heup- en beenspieren kunnen nu specifiek getraind worden zodat de kracht en het uithoudingsvermogen van het spiergestel weer op voldoende niveau worden gebracht.

Doel:

- Terugkrijgen van de kracht, zonder dat er pijn optreedt.
- Ontwikkelen van stabiliteit van de lage rug en het bekken.

Beperkingen:

- Vermijdt het eindstandig rekken van de hamstrings tijdens belasting, zolang er nog spierzwakte aanwezig is.

Therapie:

- Looptraining.
- Training van rompspieren.
- Training van heup- en beenspieren.
- Behandelfrequentie: 2 maal per week.



FASE 3:

Week 3-8: Functionele belastingsfase → Sportfase

In de functionele belastingsfase/ sportfase wordt de belastbaarheid van het herstelde weefsel verder opgebouwd en worden sportactiviteiten rustig hervat. Doelen zijn een goede coördinatie en verdere opbouw van kracht en uithoudingsvermogen van de romp-, heup- en beenspieren. Aan het einde van deze fase zult u nog weinig beperkingen tegenkomen in het gebruik van de hamstrings op sportniveau.

Doel:

- Pijnvrij gedurende alle activiteiten.
- Volledige kracht bij volledige lengte van de hamstrings tijdens hogere snelheden (zoals tijdens rennen).
- Toename van stabiliteit van de lage rug en het bekken bij toenemende belasting.

Beperkingen:

- Vermijdt belasting op volle intensiteit bij de aanwezigheid van pijn of stijfheid.

Therapie:

- Training van rompspieren.
- Training van heup- en beenspieren.
- Sportspecifieke training.
- Behandelfrequentie: 2 maal per week.

Kan ik een spierscheuring van de hamstrings voorkomen?

Er zijn enkele factoren die negatief van invloed zijn op het krijgen van een spierscheuring, waarvan sommige beïnvloedbaar zijn en andere helaas niet.

- Leeftijd: Naarmate je ouder wordt neemt de kans op een scheuring toe.
- Een eerdere hamstringblessure.
- Een verminderde lenigheid van de hamstrings (te testen door met gestrekte benen proberen je tenen aan te tikken).
- Een slechte stabiliteit van de romp.
- Een slechte warming up.
- Vermoeidheid tijdens het sporten.
- Slechte conditie.
- Te snelle verhoging van de trainingsintensiteit.

Samengevat: Je kan zeker iets doen om er voor te zorgen dat je geen hamstringblessure krijgt. Zorg voor een goede lenigheid en fitheid en bouw je training goed op. Vergeet niet de romp ook te trainen. Als je gaat sporten zorg dan voor een goede warming up!

