

De Zweepslag

“Au, welke slaat er tegen mijn kuit?” De sporter draait zich om, maar ziet in geen velden of wegen iemand die daar voor verantwoordelijk zou kunnen zijn. Vervolgens wordt de kuit onderzocht en gevoeld waar de pijn vandaan komt; er is niet veel te ontdekken, maar het aanzetten lukt niet meer en vanwege de pijn moet de sporter stoppen.

Dit is het klassieke scenario van de zweepslag, coup de fouet, ook tennisbeen genoemd. De oorzaak van de pijn is een spierscheuring in een (of meer) van de kuitspieren. Een dergelijke spierscheuring wordt ook wel gezien in het bovenbeen (zowel aan de voorzijde, de quadricepsspier, als aan de achterzijde, de hamstrings), als ook in de biceps van de bovenarm. Er is dus een *acuut* moment waarbij er een scheuring van de spier optreedt; dat kan (bijna) de hele spier zijn, maar kunnen ook enkele vezels zijn, onderdelen waaruit de hele spier is opgebouwd. Vaak is de scheur ter hoogte van de spierpeesovergang aan de binnenzijde van de kuit. Er bestaat vervolgens een onvermogen om op de tenen te kunnen lopen of slechts met veel pijn: de sporter strompelt van de baan af. Er kan een bloeditstorting zichtbaar worden, en bij grotere scheuringen is een ‘deuk’ in de kuit voelbaar.

Het advies is om direct met ijs te koelen en om daarna een drukverband aan te leggen, vervolgens het been hoog leggen (dat is hoger dan het niveau van de heup). Bij grotere spierscheuren raad ik aan om de kuit te bandageren en te tapen, en ter ontlasting van de spier een hakverhoging onder het aangedane been te plaatsen. In zeldzame gevallen zal operatief ingrijpen noodzakelijk zijn. Om de schade goed in beeld te brengen kan een echo van de kuit worden gemaakt.

Er is een duidelijk verschil met een achillespeesruptuur: er bestaat dan een volledig onvermogen op de tenen te lopen. Operatief ingrijpen dan wel gipsbehandeling is bij een gescheurde achillespees onvermijdelijk. De oorzaak van een zweepslag ligt meestal in een onvoldoende voorbereiding van de sporter: een slechte warming-up, onvoldoende getraindheid, oververmoeidheid, et cetera, in combinatie met een heftige kracht op de desbetreffende kuitspier. Tijdelijke vermindering van de belasting en specifieke oefeningen als rekkingsoefeningen en spierversterkende oefeningen vormen de basis van het herstel. Door te vroeg beginnen na een spierkwetsuur rol je vaak in een volgende (kuit)blesure. Op het moment dat de pijn is verdwenen, is de blesure nog niet over! De belastbaarheid van het aangedane weefsel, in dit geval de spier, is afgenomen door de blesure. Er moet eerst getraind worden om de spier op het oude niveau te brengen. Een revalidatie van enkele weken is zeker geboden: liever een week later begonnen, dan een dag te vroeg!

Valentijn Rutgers, Sportarts Sportgeneeskunde Meppel