

Wat kan ik doen als deze blessure (toch) is ontstaan?

1. Als de blessure nog in het beginstadium is, kan vermindering van de trainingsbelasting (b.v. de tijdsduur of de snelheid van het hardlopen) en aanpassing van de ondergrond of schoeisel waarop getraind wordt, voldoende zijn.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit met vooral veel aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Pas zo'n 3-5 keer op een dag gedurende zo'n 15-20 minuten een ijsmassage toe. Het beste kun je dit doen met een smeltend ijsblokje. Als je gebruik maakt van een coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijsblokjes, leg dan iets (b.v. een theedoek) tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevroering te voorkomen.

4. Laat door een deskundige beoordelen of je sportschoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.



5. Wanneer deze maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen dan beoordelen wat voor jou de beste behandeling is. Zo kan een fysiotherapeut bijvoorbeeld de pijnlijke plek behandelen met fysiotherapeutische apparatuur en de kuitspieren masseren die bij deze blessure vaak stijf zijn.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bonds bureau, Richterslaan 2
Postbus 567
3430 AN NIEUWEGEIN
Tel. 03402 - 32420

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: tel. 08308 - 21984.

Deze folder kwam tot stand met financiële steun van het Ministerie van WVC.

Bij het samenstellen van deze blessurefolder is gebruik gemaakt van de tekst en de illustraties van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

Overname van de blessurefolder is toegestaan, mits ongewijzigd en met bronvermelding.

KNAU

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

ATLETIEKBLESSURES



SCHEENBEENIRRITATIE

Scheenbeenirritatie

Eén van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen is de scheenbeenirritatie. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer "shin splints", "springschenen", "periostitis" of "beenvliesontsteking".

De pijnklachten bevinden zich over het algemeen in het onderste 1/3 gedeelte van het onderbeen, bijna altijd aan de binnenzijde van het scheenbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren stijf en pijnlijk.

In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening dragelijk. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens hardlopen en springen ondragelijk worden. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, b.v. bij hard de trap af lopen.



Oorzaken van deze scheenbeenirritatie

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure wordt deze fout vaak gemaakt.
- Eénzijdige trainingsvormen, vooral bij de heuveltraining en de sprongkrachttraining, zijn berucht.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel (spikes!).
- Aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, lichte standafwijkingen van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een spierkrachtstekort van de voet- en kuitspieren.

Hoe voorkom ik deze scheenbeenirritatie?

1. Doe een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de twee aangegeven rekkings-oefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshoudingen en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefeningen zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.



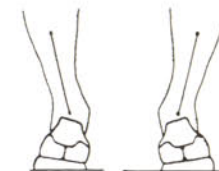
2. Zorg voor een goede trainings-opbouw. Verhoog het tempo en de duur van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo.



3. Voor alle atleten (ook voor lange-afstand lopers) is het belangrijk om over een basis-niveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, b.v. met handhaltertjes of in circuittrainingsvorm. Besteed in ieder geval aandacht aan spierversterking voor de voet- en kuitspieren (m.n. de voetheffers).



4. Voorkom éénzijdige trainingsvormen. Vermijd langdurig hardlopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (bospad).
5. Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.
6. Draag soepele en goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ("overpronatie"), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspecialzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.
7. De beschreven rekkingsoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.



Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! "Door de pijn heen lopen" leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen!