Hamstring

Wat is een blessure aan de hamstring? Bij een hamstringblessure is weefsel van één van de hamstrings (de spieren aan de achterkant van het bovenbeen) beschadigd. Beschadiging ontstaat meestal tijdens het sporten bij het trekken van een sprint, een explosieve start of bij het plotseling moeten afremmen. Maar ook overmatige rek tijdens trappen of dansen of een onverwachte beweging in het dagelijks leven kan tot een hamstringblessure leiden.

Klachten en symptomen van een hamstringblessure

Bij een blessure aan uw hamstring ontstaat een felle pijn in het bovenbeen die lijkt op een messteek of zweepslag. Dit gaat gepaard met een gevoel van kramp. U kunt uw been moeilijk buigen en lopen (zelfs langzaam) doet veel pijn. Ook het rekken van de spier of de spier aanspannen tijdens buiging van het been is pijnlijk. De plek kan stijf worden en na een paar dagen kan er een bloeduitstorting aan de achterkant van het bovenbeen ontstaan.

Naast de hamstringblessure kan er sprake zijn van spierscheuring. Spierscheuringen zijn onder te verdelen in drie klassen:

Eerstegraads letsel

Het buigen van uw been geeft een onprettig gevoel, maar op wandeltempo is er nauwelijks pijn. De zwelling van het been is minimaal, wellicht wordt een lichte tinteling ervaren. In dit geval is een tot vijf procent van de spiervezels verrekt of beschadigd. Dit gaat meestal met rust vanzelf weer over.

Tweedegraads letsel

Drukken op de hamstring is pijnlijk en er is een zichtbare zwelling/verdikking aanwezig. Ook lichte belasting, zoals wandelen of fietsen, doet pijn en buigen van de knie is uiterst onprettig. Een afspraak met de fysiotherapeut is in dit geval aan te raden.

Derdegraads letsel

Lopen is erg pijnlijk en mogelijk zijn krukken nodig bij het verplaatsen. De pijn is niet alleen voelbaar in uw bovenbeen, maar ook in de naastgelegen spieren. Daarnaast is een grote zwelling aanwezig op het bovenbeen, mogelijk ook blauwverkleuring. Waarschijnlijk zijn meerdere spiervezels beschadigd. Een afspraak met de uw huisarts of een fysiotherapeut om de mate van schade én verdere behandeling te bepalen is sterk aan te raden. Een operatie kan nodig zijn bij volledige afscheuring van spieren.

Heeft u aanhoudende pijn? Neem dan altijd contact op met de huisarts of fysiotherapeut.

Hoe vaak komt een hamstringblessure voor en bij wie?

Hamstringblessures komen het meest voor bij sporters. Sporten waarbij veel snelheid, sprinten, draaien, aanzetten, overmatige rek, aanzetten, etc. gevraagd wordt brengen extra risico met zich mee. Ook is de kans op een blessure aan de hamstring groter wanneer u al eerder geblesseerd was aan uw hamstring, bij een slechte warming-up, vermoeidheid en overbelasting, verschil in beenlengte of in spierkracht van de hamstrings in het linker- en rechterbeen, instabiliteit van de knie, verkorte hamstrings of een scheefstand van het bekken.

Wat kan ik zelf doen?

Om snel te herstellen adviseren fysiotherapeuten het volgende:

- Beweeg de hamstring op geleide van pijn. Zo lang nog geen diagnose is gesteld, is het raadzaam om pijn zoveel mogelijk te vermijden.
- Leg een drukverband aan.
- Koel de getroffen hamstring, bijvoorbeeld met een dichtgeknoopte plastic zak met ijsblokjes en een scheutje water (de ideale koeltemperatuur ligt tussen 0-7 ºC) gedurende 15 minuten. Herhaal dit vier tot zes keer, verdeeld over de dag. Na één à twee dagen is het van belang om rustig te blijven bewegen, waarbij explosieve en verende bewegingen absoluut vermeden moeten worden.

Zodra de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn, kunt u beginnen om de belasting voorzichtig op te bouwen.

Hoe behandelt de fysiotherapeut een hamstringblessure?

Voor een goede behandeling is het belangrijk om de oorzaak van de hamstringblessure te kennen. Om de kans op een herhaling van de blessure te voorkomen, is het raadzaam om altijd een diagnose te laten stellen bij een (sport-)fysiotherapeut. Soms schrijft een huisarts pijnstillers en ontspanning gevende medicijnen voor. Aanvullend onderzoek met echografie of MRI kan nodig zijn om de mate van schade te bepalen.

Eerst ligt de nadruk op weefselherstel, pijnbestrijding en ontspanning. Daarna staat oefentherapie centraal. De revalidatie verschilt van enkele weken tot drie maanden.Meestal kunt u na vier tot zes weken weer sporten. Na zes tot acht weken kunt u weer meedoen aan wedstrijden.

Heeft u vragen of wilt u graag een afspraak maken:

Wij helpen u graag met deskundig advies. Neem contact op met een van onze fysiotherapeuten of maak een afspraak. Hieronder vindt u onze adres en contactgegevens.

Fysiotherapie Lunetten
Oeral 1 3524 DS Utrecht
Telefoonnummer: 030-2888573
www.fysiotherapielunetten.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl

Fysiotherapie Het Zand
Vogelvlinderweg 56, 3544 NJ Utrecht
Telefoonnummer: 030-2808010
www.fysiotherapiehetzand.nl
fysiotherapie@gezondsgu.nl