

Kramp

Kramp is een plotse, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier, meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening. Normaal zijn in de spier niet alle vezels gelijktijdig actief. Terwijl een deel van de vezels samentrekt 'rust' de rest uit. Het 'werken' en 'rusten' wisselt met een grote frequentie. Op die manier kan een spier gedurende langere tijd blijven presteren. Spierkramp ontstaat doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Soms verschijnt spierkramp zonder aanwijsbare oorzaken maar meestal zijn er herkenbare oorzaken aanwezig.



Oorzaken van deze blessure

- Een verstoorde bloedtoevoer waardoor zuurstoftekort in de spier ontstaat, zoals door het dragen van te strakke kousen;
- Een laag glucose (suiker) gehalte in de spier;
- Een zouttekort door zoutloos dieet;
- Vochtverlies (overvloedig zweten), wat kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans;
- Overbelasting (uitputting) door bijvoorbeeld een slechte conditionele voorbereiding;
- Vermoeidheid;
- Voor zwemmers: te lage watertemperatuur of stugge, niet passende zwemvliezen.
- De zenuwen geven teveel informatie door.
- Tekort aan magnesium.

Waar kun je kramp krijgen?

Er moet een onderscheid gemaakt worden in spierkramp die optreedt door een ziekte of aandoening en spierkramp bij gezonde mensen. Bij ziekten waarbij spierkramp een symptoom kan zijn denken we vooral aan neurologische ziektebeelden als: MS, ALS, ziekte van Parkinson, tetanus, tumoren en een bloeding of infarct van hersenen of zenuwstelsel. Daarnaast kunnen ook verwondingen, verbrandingen, aandoeningen van schildklieren en nieren tot kramp leiden. Bij al deze aandoeningen is het niet te voorspellen waar de kramp zal optreden. Het kan overal in het lichaam optreden.

Nachtelijke spierkramp bij gezonde mensen treedt meestal op in de kuit, voet of achterkant van het bovenbeen.

Tijdens activiteit treedt de spierkramp op in die spier(groep) die belast wordt.

B.v.: als je een gewicht draagt in de hand met gebogen elleboog en je doet dat te lang of het gewicht is te zwaar, dan is de kans groot dat er kramp optreedt in de m. biceps.

Is spierkramp schadelijk voor de spier?

Soms blijft er na de acute krampfase een periode van stijfheid en pijn, welke het ergst is aan het begin van een beweging (startpijn en startstijfheid). Er is dan schade aan een aantal spiervezels opgetreden. Die schade resulteert in een



ontstekingsreactie, die meestal 3 tot 6 dagen duurt en waarbij de 2e dag bijna altijd de ergste is.

In een enkel geval kan er een echte spierscheuring optreden. Soms is er dan ook een blauwe plek te zien ter hoogte van de spierscheuring als gevolg van een lokale bloeding. De scheuring is dan altijd ernstig en de herstelperiode is sterk afhankelijk van de grootte van de scheuring.

Wat kun je doen als kramp (toch) is ontstaan?

Als je spierkramp hebt kun je het best zo snel mogelijk de betreffende spier rekken. Dus de spier in tegengestelde richting van de kramprichting brengen.

Let op:rek voorzichtig en langzaam iets verder: niet rukken en veren en niet te snel aanspannen, anders schiet de kramp er weer gemakkelijk in.

Een lichte massage of warmtepakking kunnen soms heel weldadig aanvoelen.

Tijdens inspanning of training

Een warming-up middels het licht uitvoeren van de uit te voeren belasting blijkt het beste te zijn. B.v.:

bij tennissen, dan kun je als warming-up het beste lichtjes gaan inslaan en al die technieken doornemen die bij de training of wedstrijd voorkomen.

Loop niet te hard van stapel; bouw de belasting geleidelijk op. Aan het begin van de belasting is de doorbloeding nog niet voldoende om voldoende zuurstof aan te voeren en er ontstaat melkzuur. De belastbaarheid van de spier neemt daardoor sterk af en er ontstaat spierpijn en spierstijfheid. Zorg voor een goede cooling-down, waardoor afvalstoffen, die tijdens de inspanning zijn ontstaan, nog voldoende kunnen worden afgevoerd en waardoor er minder kans is op spierpijn en spierstijfheid.