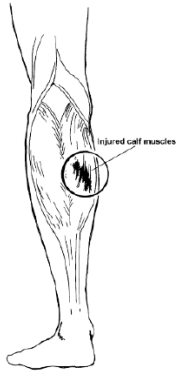


Zweepslag

Wat is het?

Een zweepslag (coup de fouet) is een spierscheuring die over het algemeen plaats vind aan de binnenzijde van de kuitspier. Dit letsel kan variëren van een gehele of gedeeltelijke scheur. Per jaar krijgt ongeveer 0,5% van de Nederlanders een zweepslag, met name mensen tussen de 25 en de 65 jaar. Bij mannen komt een zweepslag ongeveer anderhalf keer vaker voor dan bij vrouwen.



Hoe herkent u het?

Een zweepslag verloopt heel kenmerkend. Tijdens het bewegen, en soms ook in rust, heeft u ineens het gevoel dat er iets hard tegen uw kuit aankomt. Een bal bijvoorbeeld of, zoals de naam al aangeeft, een zweepslag. Soms gaat dit gevoel gepaard met een hoorbaar knapje. U voelt hevige, scherpe pijn en kunt niet meer op het been staan. Het komt regelmatig voor dat mensen flauwvallen van de pijn. Na een paar uur is het soms mogelijk om een eindje te strompelen. Dat lukt alleen wanneer u de voet sterk gebogen of uw been naar buiten gedraaid houdt en op uw tenen loopt. Op de plek van het letsel kan een zwelling ontstaan en na enige dagen vaak ook een blauwe plek door een bloeding. Door het uitzakken van bloed naar beneden kan deze overigens wat lager zitten dan de plek waar u de pijn voelt.

Hoe ontstaat het?

Het is niet geheel bekend hoe en waarom een zweepslag ontstaat. Het is wel gebleken dat het meer voorkomt bij sporten waar u wel eens met een gestrekt been op uw tenen staat en felle bewegingen maakt. Tennis (serveren) en volleybal (smashen) zijn bekende voorbeelden. Niet of slecht opwarmen voor het sporten verhoogt eveneens de kans op een zweepslag. In koud en vochtig weer is het risico hoger dan in warm en droog weer.

Is het ernstig en wat kunt u verwachten?

Een zweepslag is niet gevaarlijk. De schade die aan de spier is aangericht, is in de regel binnen drie weken weer hersteld, mits u er op een goede manier mee omgaat. Met goede oefeningen kunt u na een week alweer voorzichtig beginnen met lopen en na 4 tot 6 weken met sporten.

Wat te doen?

Veruit de meeste mensen met een zweepslag bezoeken vanwege de pijn en de onmogelijkheid te lopen de huisarts of fysiotherapeut. Deze gaan na of de spier alleen verrekt of gedeeltelijk of geheel gescheurd is. Bij een gehele scheuring wordt u doorverwezen naar het ziekenhuis voor verdere behandeling.

Wat kunt u er zelf aan doen?

Om uw lichaam de kans te geven de schade zo goed mogelijk te herstellen, zijn er een aantal dingen die u zelf kunt doen:

Rust

De eerste paar dagen kunt u het been het beste zoveel mogelijk rust geven en bewegen op geleide van pijn.

Koelen

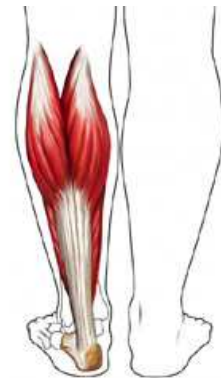
Alleen ter pijnstilling is koelen zinvol en alleen in de eerste drie dagen na het trauma. De temperatuur dient te liggen tussen de 10-15 graden met herhaalde periodes van 10 minuten.

Been omhoog

Houd de eerste week het been zoveel mogelijk hoog. Als u zelf bijvoorbeeld op de bank of een stoel gaat zitten, kunt u uw been op een krukje of bijzettafeltje met een kussentje leggen. Als u in bed ligt, hoeft u uw been niet omhoog te leggen.

Voorzichtig oefenen

Te snel belasten en de verkeerde oefeningen leiden vaak tot een nieuwe zweepslag. Voor de juiste oefeningen en opbouw hierin kunt u het beste contact opnemen met uw fysiotherapeut.



Algemene adviezen en voorzorgsmaatregelen

Er zijn een aantal maatregelen die u kunt nemen om de kans op een zweepslag te verkleinen:

Goed opwarmen voor het sporten

Wat u ook gaat doen, opwarmen en de spieren rekken is altijd belangrijk. Zelfs voor bijvoorbeeld een korte boswandeling.

Goed kleden

Bij koud en vochtig weer is de kans op een zweepslag groter. In deze weersomstandigheden kunt u het beste een lange (trainings)broek aantrekken als u buiten gaat wandelen of sporten.

CURA
FYSIOTHERAPIE

PCIT
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl