

# Hamstring letsel

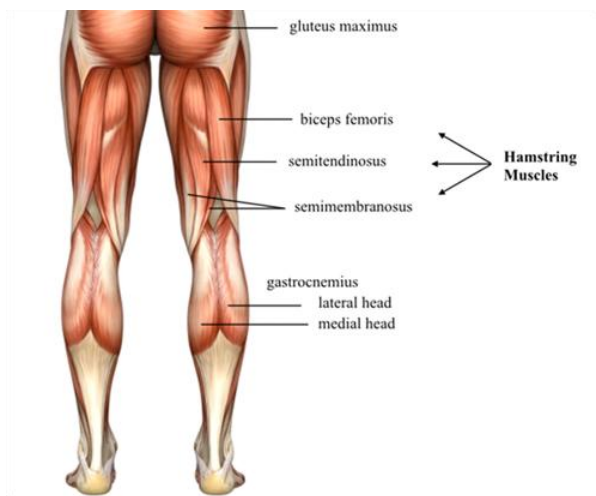
Mijn naam is Wietske van der Lans-Vreugdenhil. Ik ben fysio- en manueeltherapeut bij Hofland-Van Geest Sportbegeleiding op de locatie Naaldwijk. Ik behandel vooral mensen met klachten aan het gezicht/hoofd, kaak, nek, schouder, rug en bekken (inclusief heup/lies klachten en zwangerschap gerelateerde klachten). Ook verzorg ik de cursus "Zwanger & Bootcamp". En daarnaast doe ik vrijwilligers werk, waaronder het geven van atletiek training.



Elke dinsdag om 16.00 uur is er een sportspreekuur, waar alle leden van Westlandia handbal kosteloos gebruik van kunnen maken. Wanneer u gebruik wilt maken van het sportspreekuur voor vragen omtrent blessures, oefeningen en overige fysiotherapeutische adviezen, dan is het mogelijk om telefonisch een afspraak te maken via de praktijk (0174-200020).

## Hamstring letsel

De hamstring is een groep van drie spieren aan de achterkant van het bovenbeen. Deze spieren lopen van de zitknobbel naar de binnen- en buitenzijde van de knieholten.



Door een verkeerde beweging kunnen één of meerdere spieren van de hamstring inscheuren of verrekken. Meestal ontstaat de blessure tijdens een sprint. Er wordt dan een hevige pijn midden in de hamstrings gevoeld. Bij een hoge trap, een spagaat, sliding of een te snelle opbouw (na periode van minder sporten) kan de hamstring geblesseerd raken. De pijn zal dan gevoeld worden bij de zitbeenknobbel, de plek waar de hamstrings aanhecht aan het bekken.

Hamstringblessures komen vaak voor en bij veel verschillende sporten. De blessure kan in verschillende gradaties aanwezig zijn.

Graad 1: pijn ervaren na het sporten.

Graad 2: pijn ervaren tijdens de warming-up en na het sporten.

Graad 3: pijn tijdens het sporten en er na.

Bij graad 1-2-3 zal de pijn binnen 24 uur duidelijk verminderen.

Graad 4: pijn continue, de pijn is wel wisselend qua intensiteit maar blijft altijd aanwezig.

In geval van graad 1 en 2 kan doorgesport worden, maar wel met verminderde intensiteit. En uiteraard is een goede warming-up heel belangrijk.

In geval van graad 3 en 4 kan beter even niet gesport worden. Dat wil zeggen niet in de groep. Wel is het verstandig om specifieke oefeningen te doen, zie verderop.

## Waarom ontstaat een blessure?

In de vorige edities is hier al over gesproken. Deze blessure ontstaat veelal niet tijdens een duel maar in een sprint of uitglijden of t.g.v. een disbalans. Met een disbalans wordt bedoeld dat de verschillende spiergroepen niet even sterk zijn. Dus de linker en het rechter been zijn niet even sterk of de voor- en achterkant van een been of de romp bijvoorbeeld. Hieruit volgt dan ook dat de balans terug moet worden getraind om het herstel van de blessure te bevorderen en herhaling te voorkomen....

Om te bepalen welke oefeningen het meest geschikt zijn, kan de fysiotherapeut een helpende hand bieden. Die zal d.m.v. een onderzoek achterhalen wat de oorzaak van de blessure is. Maar minstens zo belangrijk is welke oefeningen het beste resultaat zullen geven. De meest gegeven specifieke hamstring oefening is de Nordic curl.

### Nordic curl

Oefening ter versterking van hamstrings

Trainer fixeert onderbenen sporter



Om de conditie op niveau te houden is het verstandig om een alternatieve sport te beoefenen. Te denken valt aan zwemmen of fietsen bijvoorbeeld.

Het zal ook duidelijk zijn dat wanneer de fysiotherapeut wordt bezocht in fase 1 (graad 1) het herstel veel sneller zal plaatsvinden dan wanneer de fysiotherapeut pas wordt bezocht in fase 4 (graad 4).

Nog veel mooier is het natuurlijk om een blessure te voorkomen door het lichaam in goede conditie te krijgen en te houden. Maar ook om de balans in het lichaam te krijgen en te houden. De welbekende core stability training is hier de gouden standaard voor.



## Hamstringblessure in het kort

Hamstringblessures komen vaak voor;

- Tijdens het sprinten kan je hamstring inscheuren, dit voel je midden in de spier;
- Tijdens een trap of spagaat kan je hamstring verrekken, dit voel je bij je bil;
- Het herstel kan enkele weken duren. Laat je begeleiden door een (sport)fysiotherapeut.

