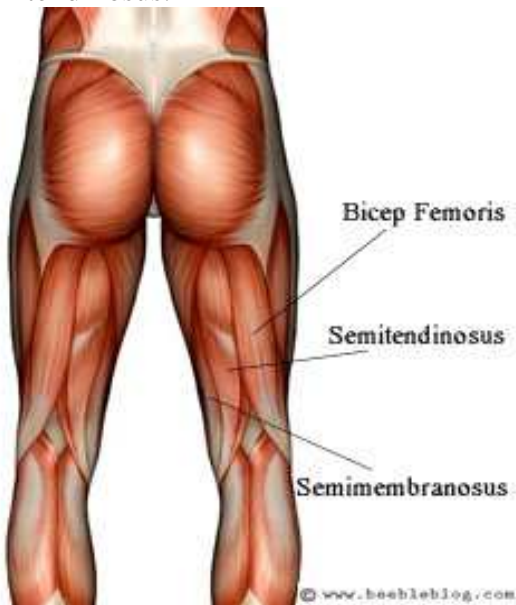


DE HAMSTRING BLESSURE

De hamstringblessure is een veel voorkomend probleem op de sportvelden. Alle sporten, waarbij gesprint en/of geschopt wordt, ziet men hamstringproblematiek voorkomen. Met name het sprinten komt bij hockey veelvuldig voor. Er is nog weinig wetenschappelijke evidentie betreffende de behandeling en preventie van de hamstringblessure. Dit zorgt voor veel diversiteit in behandeling onder fysiotherapeuten. In dit stukje probeer ik een schematisch inzicht te geven in het ontstaan, behandelen, maar ook preventie van de hamstringblessure.

Een mens heeft 4 hamstrings: de biceps femoris (bestaande uit een lange en een korte kop), de semimembranosus en de semitendinosus.



Ze zijn gelokaliseerd achter op het bovenbeen (onder de bil) en lopen van zowel het bekken als bovenbeen tot aan de knie en onderbeen. De functie van de hamstrings is het buigen van de knie, het strekken van de heup en in mindere mate helpen bij het draaien van de knie. Met name tijdens het hardlopen, en dan het meest bij sprinten, worden de hamstrings zwaar belast. Niet gek dus, dat met name

bij deze activiteit het mis kan gaan met de hamstring. U kent het wel van teamgenoten of van tv; Een sporter in volle sprint die ineens naar de achterkant van het bovenbeen grijpt. Hamstring dus.



Gechargeerd uitgelegd, komt het er op neer dat tijdens het sprinten de hamstring in een bepaalde fase actief moet aanspannen, verlengen en energie absorberen. U begrijpt dat dit een goede conditie, coördinatie en timing vraagt van de hamstrings. Indien, door welke omstandigheid dan ook, aan één van deze voorwaarden niet of niet geheel kan worden voldaan er een kans op een hamstringblessure is.

Een hamstring kan in gradaties geblesseerd raken. Volledig afscheuren is de zwaarste, een ruptuur (scheurtje) en strain (overbelasting) zijn de lichtere varianten. De ruptuur en strain komen verreweg het meeste voor. De hersteltijden van deze blessures blijken lastig in te schatten zijn. Een aantal factoren is wel van invloed hierop:

- Lokatie van blessure -> peesweefsel herstelt langzamer dan spierweefsel
- Mate van schade -> hoe groter de schade, des te langer het herstel
- Spierlengte en kracht van bovenbeenspieren t.o.v. de hamstrings en andersom -> indien dit niet goed in balans is, kan de hamstring tijdens bv. het sprinten overbelast raken
- Coördinatie van bekken- en rompsspieren -> uit de wetenschappelijke literatuur zijn er aanwijzingen dat dit punt een grote bijdrage levert aan hersteltijd en het voorkomen van recidieven (binnen een jaar weer geblesseerd raken aan dezelfde hamstring)

Bij het behandelen, maar zeker ook het voorkomen van hamstringblessures zal met bovengenoemde punten rekening gehouden moet worden. Vaak komt het voor, dat zodra een sporter hersteld is verklaard van zijn/haar hamstringblessure, deze sporter binnen het jaar, maar regelmatig binnen 2 weken, wederom eenzelfde blessure oploopt. Dit zou verklaard kunnen worden vanuit het feit dat aan één of meerdere van deze punten niet of onvoldoende is voldaan. Een aantal oefeningen is voldoende om deze blessure te voorkomen en/of behandelen. Zeker bij een bestaande hamstringblessure is het vaak nuttig om het herstelproces te ondersteunen met het waarborgen van een aantal voorwaarden. Hierbij moet u denken aan een normale spanning op het overige weefsel van de hamstring, een mobiele lage rug, een vrij bewegende heup/knie/enkel en in goede conditie verkerende spieren rondom de hamstring.



De hersteltijd van een verrekte hamstring (strain) is vaak 2-4 weken. Dit is afhankelijk van aanwezigheid van bovengenoemde voorwaarden. De hersteltijd van een ingescheurde hamstring (ruptuur) is vaak 6-8 weken. Ook dit is afhankelijk van de aanwezigheid van bovengenoemde voorwaarden, maar ook van de ernst van de ruptuur.

Een fysiotherapeut kan goede begeleiding geven bij het herstellen van de hamstringblessure en het voorkomen van de hamstringblessure