

Wat is het?

De hamstringblessure is een (gedeeltelijke) scheur in de spieren of pezen van de hamstrings, de grote spiergroep aan de achterzijde van het bovenbeen (figuur 1). Het is de meest voorkomende blessure van het bovenbeen bij tennisers. Symptomen zijn pijn en/of krachtsverlies tijdens hardlopen, sprinten, uitvalspassen of het buigen van de knie tegen weerstand. De hamstrings zelf voelen vaak wat stijf en verhard aan. Soms is er na 24 tot 48 uur een blauwige verkleuring (bloeduitstorting) en wat zwelling te zien. Bij forse scheuren is er soms een kuiltje voelbaar. De spierscheur kan ontstaan door plotseling krachtig aanspannen van de hamstrings, bijvoorbeeld tijdens een sprint, sliding, of uitvalspas. Risicofactoren voor het ontstaan van deze blessure zijn verkorte hamstrings, relatief zwakke hamstrings, een eerdere hamstringblessure of te veel en te lang spelen waardoor coördinatieverlies optreedt door vermoeidheid.

De mate van ernst van de spierscheur wordt uitgedrukt in graden: graad 1, 2 of 3. Graad 1 is een milde spierscheur. Er is een lichte 'verrekking' zonder zichtbare scheur (deze is microscopisch klein). Er is geen duidelijk krachtsverlies. Graad 2 is een matige spierscheur, met duidelijke verscheuring van spiervezels en optreden van krachtsverlies. Graad 3 is een totale ruptuur van de spier. Dit komt gelukkig niet zo vaak voor. Herstel kan twee tot twaalf weken of meer in beslag nemen, afhankelijk van de ernst van de blessure en de leeftijd van de speler. Bij spelers boven de dertig jaar neemt de kwaliteit van het weefsel af en duurt het herstel vaak langer.



figuur 1. De hamstringblessure

Wat moet je doen? Eerste hulp!

Doe zo snel mogelijk en gedurende de eerste 48 uur het volgende:

- **IJs** Koel de pijnlijke plaats direct met ijs of een cold-pack gedurende tien tot vijftien minuten en herhaal dit enkele malen per dag. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- **Immobilisatie** Stop met sporten en steun niet meer op het been.
- **Compressie** Leg een drukverband aan. Dit helpt om bloedinkjes in het bovenbeen ten gevolge van de spierscheur te stelpen.
- **Elevatie** Leg het bovenbeen hoog.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een (sport-)arts. In een aantal gevallen zal deze je doorverwijzen naar een (sport-)fysiotherapeut.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn (na één tot twee dagen) kun je beginnen met een voorzichtige opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: overschrijd de pijngrens niet, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Steun als de pijn het toelaat voorzichtig op het geblesseerde been. Je kunt de eerste paar dagen zonodig gebruik maken van een elleboogkruk.
- Indien het been in het dagelijks leven geen (meer) pijn doet, kun je beginnen met wat meer bewegen, bijvoorbeeld fietsen. Dit verbetert de doorbloeding van de bovenbeenspieren en bevordert de genezing.
- **Spierversterking** (*half squats*, figuur 2). Ga met de voeten een schouderbreedte uit elkaar staan. Buig de knieën licht door en strek ze vervolgens weer. De oefening is te verzwaren door tegelijkertijd een bal te stuiten.
- **Rek de hamstrings** regelmatig als volgt (figuur 3). Ga rechtop staan. Zet de hak van het te rekken been voor je met de hak in de grond. Hou je rug goed recht en buig dan rustig vanuit de heupen naar voren toe tot je lichte rek voelt. Doe dit 20 tot 30 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- **Uitstapassen** (figuur 4). Zet de voeten een schouderbreedte uit elkaar. Stap met één been naar voren, waarbij de knie circa negentig graden gebogen wordt. De knie mag niet voorbij de tenen komen. Maak verende bewegingen, waarbij je het gewicht afwisselend verplaatst van het achterste naar het voorste been, zonder terug te stappen. Begin met twee tot drie keer tien herhalingen.
- **Coördinatie training**. Ga op het geblesseerde been staan, met de armen gespreid om de balans goed te bewaren. Doe vervolgens de ogen dicht en probeer balans te houden.

Stap 2. Opbouwen van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren, kun je weer aan sporten gaan denken.

- Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, waarbij je afwisselend op het linker- en rechterbeen steunt.
- **Uitvalspassen.** Zet de voeten een schouderbreedte uit elkaar. Stap met één been een flinke pas naar voren toe, waarbij de knie circa negentig graden gebogen wordt en de knie niet voorbij de voet komt. Hou de rug recht. Zak door de knie en stap weer terug. Je kunt de oefening verzwaren door een gewichtje vast te houden of de oefening sneller uit te voeren. Begin met twee tot drie keer tien herhalingen.
- **Opstappassen** (figuur 5). Ga staan voor een bankje of traptrede. Stap met het rechterbeen op het bankje, zet het linkerbeen erbij en stap nu met het linkerbeen weer naar beneden. Herhalen met het linkerbeen eerst. Begin met twee tot drie keer tien herhalingen. .
- **Versterken hamstrings** (good mornings, figuur 6). Ga rechtop staan, benen een schouderbreedte uit elkaar. Leg de handen achter het hoofd met de ellebogen naar buiten. Hou de rug recht en buig nu vanuit de heup tot bijna horizontaal naar voren. Blijf recht vooruit kijken. Begin met twee tot drie keer tien herhalingen.
- De volgende stap is om te beginnen met hardlopen. De eerste paar keren alleen rustig hardlopen. Na enkele looptrainingen kun je versnellingsloopjes inbouwen, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Ga tot slot over tot korte sprints.
- Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen, hinkelen en uitvalspassen.

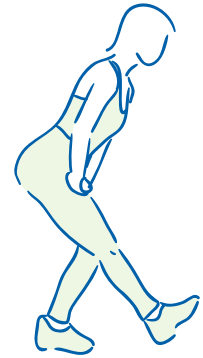
Stap 3. Weer tennissen

- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat.
- Je kunt in deze fase ook volleyoefeningen uitvoeren.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen, waarbij je grotere afstanden naar de bal moet afleggen (tennis drills van hoek tot hoek).
- Je kunt nu ook wat lagere volleys en smashes gaan spelen.
- Zodra je ook de sprongsmash en de gecombineerde volley-smash oefening zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen.
- Verloopt het spelen van oefenwedstrijden twee weken zonder problemen, dan ben je weer toe aan wedstrijdtennis.

Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een hamstringblessure niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa tien tot vijftien minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht aan correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de hamstrings zijn belangrijk.
- Met name sprintoefeningen dragen een hoog risico met zich mee van overbelasting en blessures van de hamstrings. Bouw sprinttraining rustig op en zorg na de sprinttraining voor voldoende herstel.
- Voorkom dat je onvoldoende voorbereid begint aan de tenniscompetitie of toernooien, zodat je (te) veel wedstrijden in een (te) korte tijd moet spelen. Vermoeidheid speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van dit soort blessures. Door regelmatig tennissen, hardlopen, skeeleren, fitnessen of fietsen verminder je de kans op een blessure.
- Stem je kleding af op de weersomstandigheden, met name in het begin van het seizoen. Bij een snijdende wind is het raadzaam om het trainingspak in elk geval tijdens de warming-up aan te houden. Een elastische bandage kun je dragen om het bovenbeen te beschermen en warm te houden. Goed verwarmde spieren en pezen zijn beter bestand tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren.
- Eventueel kun je in de beginperiode na de blessure de hamstrings voor het tennissen preventief tapen.



figuur 2. Rekken van de hamstrings



figuur 3. De half squat



figuur 4. De uitstappas



figuur 5. De opstappas



figuur 6. Good mornings