

## Wat is het?

De buikspierblessure is een verrekking of scheurtje van één van de buikspieren. Meestal zijn de niet-dominante rechte buikspieren (m. rectus abdominis) aangedaan (*figuur 1*), maar ook de schuine buikspieren (m. obliquus internus en externus) kunnen geblesseerd raken.

Buikspierblessures komen voor bij tennisers van elk niveau. De belangrijkste oorzaak is de herhaalde, plotselinge aanspanning van de uitgerekte en op spanning staande buikspieren tijdens de service. Met name de kick en topspin service, waarbij de speler de bal iets achter zich opgooit, zijn berucht, omdat de buikspieren hierbij maximaal uitgerekt worden en dus kwetsbaar zijn. De blessure treedt vaak op tegen het einde van een wedstrijd, wanneer de speler door te veel en te lang serveren vermoeid is geraakt.

De 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 buikspierblessure

## Wat moet je doen? Eerste hulp!

Doe zo snel mogelijk en gedurende 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 spelen of in ieder geval met bovenhandse slagen.

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 pijn en eventuele zwelling verdwenen zijn (na één tot twee dagen) kun je beginnen met de 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

Door rustige rekoefeningen en statische aanspanning van de buikspieren wordt het normale herstel van de buikspieren bevorderd.

- **Statische aanspanning van de rechte buikspieren.** Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en je voeten plat op de vloer. Span je buikspieren aan en druk je onderrug in de vloer. Vijf seconden vasthouden en weer ontspannen. Doe drie series van tien tot twintig herhalingen.
- **Statische aanspanning van de schuine buikspieren.** Ga voor een deuropening staan, met je rechterhand tegen de deurpost. Duw heel rustig met je rechterhand tegen de deurpost tot er spanning ontstaat in je buikspieren. Hou je bovenlichaam recht en blijf recht vooruit kijken. Vijf seconden vasthouden en weer ontspannen. Voer drie sets van tien tot twintig herhalingen uit.
- **Wegduwen vingertoppen.** Duw je de vingertoppen van beide handen enkele centimeters in je buik. Druk je vingers naar buiten door je buikspieren aan te spannen, terwijl je met je vingers tegendruk geeft. Hou vijf seconden vast en laat los. Voer deze oefening tien tot twintig keer uit.
- **Rekken buikspieren.** Ga op je buik liggen met je handen in de push-up positie (*figuur 2*). Duw je nu langzaam omhoog met je handen zodat je schouders loskomen van de grond, terwijl je heupen en benen in contact blijven met de vloer. Zorg ervoor dat je rug en billen ontspannen blijven. Vijftien tot twintig seconden vasthouden, waarna je weer terugkeert naar de uitgangspositie. Drie keer herhalen en twee keer per dag uitvoeren.

## Stap 2. Opbouwen van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed en zonder pijn uit te voeren, kun je weer met sporten beginnen.

- **Versterken rechte buikspieren** (*rechte crunch, figuur 3*). Ga op je rug liggen met je benen gebogen en je voeten plat op de vloer. Zet de vingertoppen achter het hoofd, waarbij de ellebogen opzij wijzen. Kijk recht omhoog en probeer het hoofd ontspannen te houden. Span je buikspieren aan en maak je rug vlak tegen de vloer. Kom dan met de romp zo ver omhoog dat de schouderbladen net van de grond loskomen. Hou enkele seconden vast en ga weer langzaam terug. Hou de lage rug tegen de onderlaag tijdens de gehele oefening. Herhaal de oefening tot je niet meer kunt.
- **Versterken schuine buikspieren** (*schuine crunch, figuur 4*). Ga op je rug liggen met je benen gebogen en de voeten plat op de grond. Leg je linkervoet over je rechterknie. Zet de vingertoppen achter het hoofd, waarbij de ellebogen opzij wijzen. Kijk recht omhoog en probeer het hoofd ontspannen te houden. Span je buikspieren aan en kom schuin omhoog. Beweeg nu je rechterelleboog richting linkerknie, tot je rechterschouderblad net van de grond is. Hou enkele seconden vast en ga langzaam terug. Herhaal de oefening tot je niet meer kunt. Leg je benen andersom (rechtervoet over linkerknie) en train de schuine buikspieren aan de andere zijde.
- De volgende stap is om te beginnen met hardlopen. Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingsloopjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in.

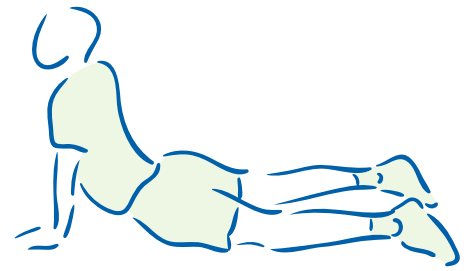
## Stap 3. Weer tennissen

- Je kunt nu weer beginnen met tennissen, waarbij je in het begin alle bovenhandse slagen moet vermijden. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Vermijd het slaan van de service, smash, hoge fore- en backhands, en hoge volleys.
- **Versterken buikspieren.** Tot nu toe werden de buikspieren in een normale positie getraind, waarbij ze tijdens de oefening samentrokken. Het is belangrijk dat ze ook sterker worden in een licht uitgerekte positie, zoals ook bij het serveren gebeurt, zodat ze ook de belasting tijdens het serveren goed aankunnen. Ga zitten op een rechte of schuin naar achter hellende bank. Laat je langzaam wat achterover zakken, hou dit enkele seconden vast en keer langzaam terug naar de uitgangspositie. Hou spanning op de buikspieren en herhaal de beweging. Voer drie series van tien tot twintig herhalingen uit.
- **Medicijnbal training.** Bij deze training vindt het rekken en weer samentrekken ('stretch-shortening') van de spier snel achter elkaar plaats, zoals ook bij de service gebeurt. Hou een medicijnbal met twee handen boven je hoofd (*figuur 5*). Gooi deze naar een partner en vang de bal weer boven je hoofd op. Veer iets mee naar achteren en gooi de bal dan in één beweging weer terug. Begin met een laag gewicht (0,5-1 kg) en verzwaar dit langzaam in de loop van enkele weken. Voer drie series van zes tot acht herhalingen uit.
- Je kunt nu tijdens het spelen beginnen met het slaan van tweede services, smashes, hoge forehands en backhands.
- Gaat dit goed, ga dan ook eerste services slaan. Voer langzaam het aantal services en de snelheid van de service op.
- Vervolgens kun je starten met oefensets en oefenwedstrijden. Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder pijn hebt gespeeld, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.

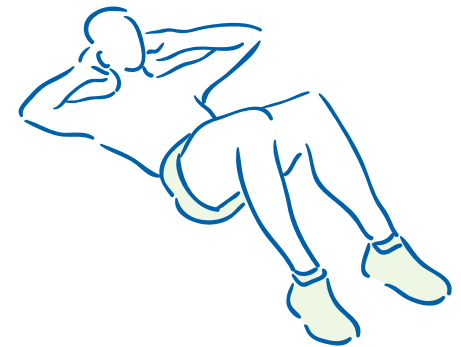
## Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een buikspierblessure niet altijd te voorkomen. Wel kun je het risico verminderen door aandacht te besteden aan het volgende:

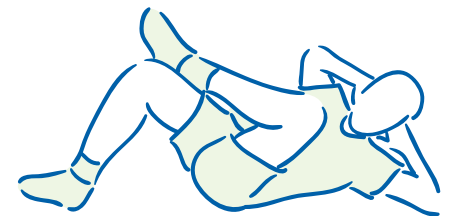
- Zorg voor een goed basisconditie.
- Train de buikspieren dagelijks.
- Zorg voor een goede servicetechniek met een regelmatige balopgooi.
- Speel niet te veel wedstrijden of toernooien achter elkaar, maar zorg voor regelmatige rustperiodes.



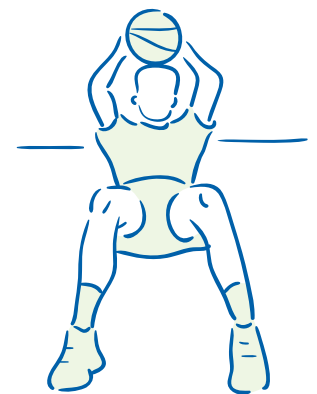
figuur 2. Rekken van de buikspieren



figuur 3. Trainen van de rechte buikspieren



figuur 4. Trainen van de schuine buikspieren



figuur 5. Medicijnbal gooien