

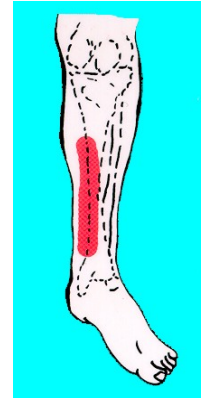


“AMICA MANU SPORTMEDISCH GEZIEN “

SCHEENBEENIRRITATIE OF SHIN-SPLINTS

Hoe herken je shin-splints?

Een bij triatleten veel voorkomende blessure is de scheenbeenirritatie of "shin-splints" of tibiale stress syndroom. De klachten worden veroorzaakt door een overbelasting van de buigers van voet en tenen, welke tevens een belangrijke rol spelen bij het balanceren van het lichaam op de voeten. Het gevolg van de overbelasting is pijn aan de binnenzijde van het onderbeen op de achterrand van het scheenbeen. Het geblesseerde gebied kan zich uitstrekken over het onderste 2/3 deel van het scheenbeen.



Shin-splints

De pijnklachten kunnen worden ingedeeld, naar toenemende ernst, in vijf stadia:

- 1) Pijn die ontstaat na langdurige inspanning en die na enige uren spontaan weer verdwijnt.
- 2) Pijn die tijdens de warming-up opkomt, vervolgens gedurende de inspanning afneemt, en pas na de belasting weer terugkeert.
- 3) Zowel pijn tijdens als vlak na de inspanning, met pijn in de nacht, die pas na langdurige rust verdwijnt,
- 4) Als stadium 3, waarbij tevens sprake is van prestatievermindering.
- 5) Constante pijn, die de looptraining onmogelijk maakt en die niet meer verdwijnt, ook niet na langdurige rust. Pijnklachten vanaf stadium 3 en pijnklachten die aan het eind van de inspanning terugkomen duiden altijd op een ernstige blessure. Vaak gaat een scheenbeenirritatie gepaard met zwelling, die een "putje" achterlaat in de huid als je er enkele seconden op duwt. Heel af en toe zal een knisperend geluid gevoeld kunnen worden bij het aanraken van de pees of bij het bewegen van de voet. Na een periode van rust zijn er vaak startproblemen en ochtendstijfheid.

Hoe voorkom je shin-splints?

Eik pijnlijke dat je voelt moet worden opgeschreven in het trainingslogboek. Indien de pijn niet binnen enkele dagen of een week is verdwenen moet je dit melden aan de trainer. Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van een scheenbeenirritatie moeten vervolgens vermeden worden. Een goede training bevat een goede warming-up en cooling-down van eik tenminste 10 minuten met voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Trainingen variëren geleidelijk in omvang en intensiteit en extra rust wordt aangehouden als er meer dan twee weken niet is getraind of na intensieve heuveltraining of training op ongelijk terrein. Tenslotte wordt er niet te veel en niet te lang op een harde ondergrond getraind. Tijdens de training worden goede schoenen gedragen. De hielkap omsluit het hielbeen perfect. Voorts is een goede stabiliteit voor de afwikkeling van de voet belangrijker dan een grote demping door de schoenzool. Lichamelijke tekortkomingen komen vaak aan het licht bij keuringen; correctie is mogelijk.

Wat kun je doen wanneer shin-splints toch optreedt?

- ✚ Masseer de pijnlijke plek met ijsklontjes, of koel deze met een coldpack gedurende 15 minuten 3 tot 5 keer per dag en tevens direct na een training. Leg altijd een lapje stof tussen de huid en het coldpack. Het is handig om het coldpack met verband vast te zetten.
- ✚ Speel in op mogelijke oorzaken (zie bovenstaande tips).
- ✚ Zorg voor een goede ondersteuning van het lengtegewelf van de voet, zowel in de sportschoen als in

andere schoenen.

- ✚ Sportmassage van het onderbeen kan worden toegepast, om de circulatie in het onderbeen te stimuleren en stijve spieren te ontspannen. Indien de pijn en zwelling van het onderbeen verminderen en stijfheid op de voorgrond treedt kan worden overgegaan op warmtesmeersels en wisselbaden.
- ✚ Volg het **onderstaande herstelprogramma**.

Een (sport)arts dient te worden geraadpleegd, indien de klachten te langzaam of helemaal niet verdwijnen, dan wel het stadium 2 zijn gepasseerd, en in alle gevallen waarin je niet zeker bent van de aard van de klachten. Een stressfractuur van het scheenbeen kan immers vergelijkbare klachten geven.

De gevolgen van shin-splints voor de training

Zwemmen

Het zwemonderdeel kan normaal worden getraind,

Fietsen

De fietstraining kan over het algemeen gewoon doorgaan en zelfs in omvang toenemen om de verminderde omvang van de looptraining te compenseren.

Lopen

Wanneer er klachten zijn moet de omvang van de looptraining worden teruggeschoefd. Bij pijnklachten uit stadium 1 kan volstaan worden met het halveren van de loopafstand. Het is ook verstandig na iedere looptraining tenminste één tot twee rustdagen in te plannen om de geïrriteerde structuren tot rust te laten komen. Bij pijnklachten uit stadium 2 is het verstandiger om tijdelijk helemaal niet te lopen. Pijn is een signaal om rust te houden. Wordt er toch gelopen dan is een egale (!) zachte ondergrond aan te raden (grasmat, sintelbaan). Ongelijke ondergrond dient vermeden te worden omdat de stabiliserende spieren hierdoor extra belast worden. Zolang een atleet niet op één been kan blijven staan zonder teveel te wankelen, is hij onvoldoende getraind om te kunnen hardlopen. Ook bij het lopen staat de atleet immers bijna voortdurend op één been.

Overige

Aquajoggen na een zwemtraining is een goede mogelijkheid om de loopbeweging te blijven trainen. Triatleten die regelmatig last hebben van scheenbeenirritatie, kunnen dit als vast onderdeel in de training opnemen. Dit geldt ook voor training op een step - apparaat.

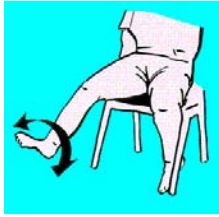
Trainingsopbouw na shin-splints

De looptraining kan pas weer opgebouwd worden, nadat het herstelprogramma pijnvrij kan worden uitgevoerd. Begin met een looptraining waarin lopen en wandelen afgewisseld worden. Start met 1/6 van de normale afstand en verhoog deze wekelijks met niet meer dan 10% van de oorspronkelijke afstand. Verhoog hierna pas de snelheid. Neem in eerste instantie na elke training twee rustdagen en neem er vervolgens tot drie maanden na het begin van de trainingsopbouw tenminste één. Let bij de opbouw op de arbeid -rust verhouding, de opeenvolging van de verschillende trainingen en op een geleidelijke invoering van loopscholings technieken. Schakel geleidelijk over van het lopen op egale zachte ondergrond naar het lopen op asfalt. Overleg bij twijfels over de belastbaarheid van het onderbeen, met de trainer(s) en met een (sport)fysiotherapeut of (sport)arts.

Herstelprogramma

Wanneer je last hebt van scheenbeenirritatie, kun je zelf zorgen voor een spoedige en verantwoorde sporthervatting door de spierkracht van de kuit en het coördinatievermogen van de enkel te verbeteren. Het herstelprogramma is opgesteld voor een scheenbeenirritatie uit stadium 1 of 2 en dient twee maal per dag te worden uitgevoerd. Je begint met oefening 1. Een volgende oefening mag pas worden gestart, indien de vorige oefening volledig en pijnvrij kan worden uitgevoerd. In overleg met de arts of fysiotherapeut kan hiervan worden afgeweken. Wanneer de laatste oefening van het programma pijnvrij kan worden uitgevoerd, kun je beginnen met sportspecifieke oefeningen. Onderstaande oefeningen kunnen ook worden voortgezet als preventie voor een nieuwe blessure. Tip: je kunt de oefeningen met het gezonde been uitvoeren tijdens de rustpauzes van het geblesseerde been.

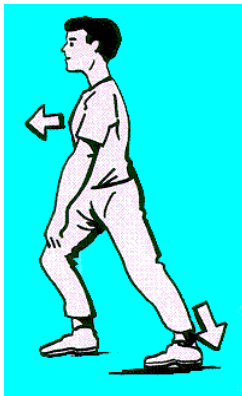
Herstelbevorderende oefeningen



Oef. 1 mobiliseren van de enkel

Ga zitten, til de geblesseerde voet op en draai cirkels met de wijzers van de klok mee en daarna een sessie tegen de wijzers van de klok in; Draai langzaam en gelijkmatig grote cirkels.

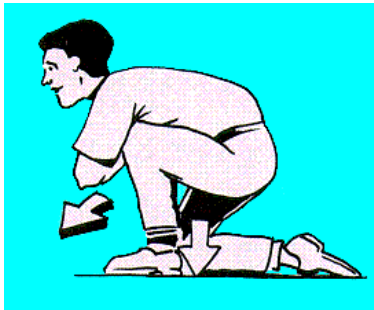
aantal: 10 keer/daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 3 keer



Oef. 2. rekken van de lange kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: Maak met de rechtervoet een stap naar voren, zover dat de linkerhak net niet van de vloer los komt,- de linkerknie blijft gestrekt, verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet, en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond; plaats eventueel de handen tegen een muur (niet veren).

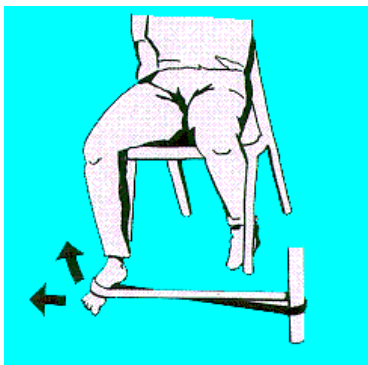
duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/doe dit 3 keer



Oef. 3. rekken van de korte kuitspieren

Bij een geblesseerde linkerenkel: Kniel met de rechterknie op de vloer,- laat de linker oksel op de linkerknie rusten; druk de linkerknie daarna zover naar voren dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren).

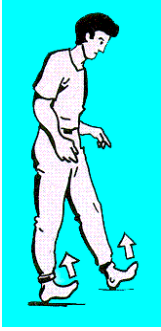
duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/doe dit 3 keer



Oef. 4. rekken van de kuitbeenspieren

Ga zitten: een oefenelastiek zit aan één kant stevig vast (bijvoorbeeld om een tafelpoot of om de andere voet); leg de andere kant van de band om het midden van de geblesseerde voorvoet; schuif tegen de weerstand van de band naar buiten en probeer de binnenrand van de voet omhoog te houden; ga nu proberen de binnenrand van de voet afwisselend omhoog (extra rek op de band) en weer terug te brengen. Vervolg deze oefening met een zelfde sessie voor het optrekken van de buitenrand en ook een sessie voor het wegdrücken van de tenen en enkel (zet de band om tenen respectievelijk de enkel). Eindig met een sessie voor het optrekken van de binnenrand.

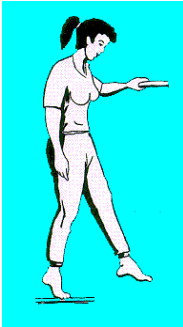
duur: 10-12 sec/ daarna 10-20 sec. rust/doe dit 20 keer



Oef. 5. versterken van de voorste scheenbeenspieren

Ga rechtop staan; loop op de hielen, voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken, maak kleine pasjes. Variant: loop op de binnenkant van beide voeten, resp. op de buitenkant.

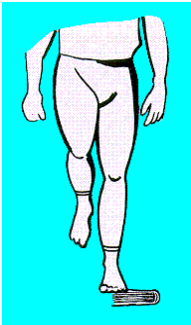
duur: 10-12 sec./ daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer



Oef. 6. oefenen van de coördinatie van de spieren rondom de enkel

Wandelen hoog op de tenen; grote tenen goed in de grond drukken.

duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer



Oef. 7. oefenen van de coördinatie van de spieren rondom de enkel

Ga met de geblesseerde voet voorzichtig op de rand van een telefoonboek staan; de voet moet daarbij evenwijdig aan de rand van het telefoonboek staan, waarbij de buitenste voetrand over het telefoonboek heen helt; probeer gedurende de gestelde tijd van 10-12 seconden het evenwicht te bewaren.

duur: 10-12 sec./daarna 10-20 sec. rust/ doe dit 20 keer