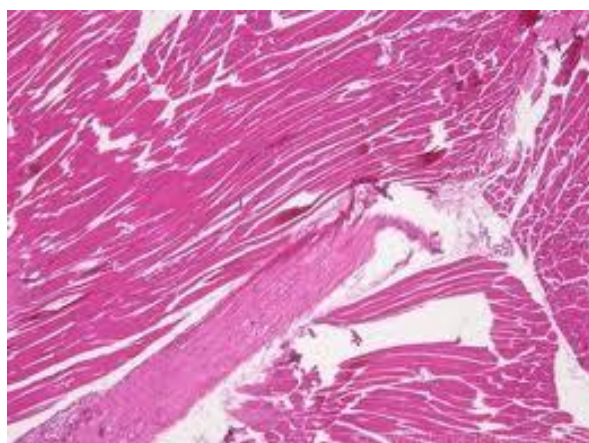


## Zweepslag kuit, Coup de Fouet, Spierscheur kuit

### De blessure

Bij een zweepslag ontstaat er een scheurtje in het weefsel van de spier.

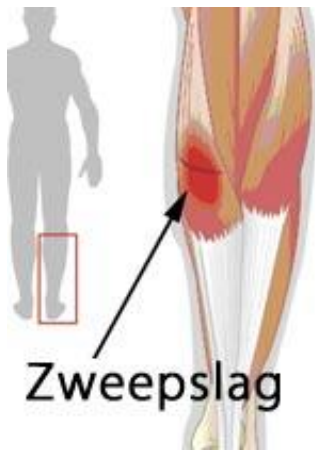


Dit komt veel voor bij de kuitspier waarbij de scheur vaak aan de binnenkant ontstaat. In 80% van de gevallen ontstaat het letsel tijdens de sportbeoefening. De sporter geeft vaak een plotselinge pijn aan in de kuit. Vaak kijkt hij stomverbaasd achterom op zoek naar de persoon die hem een schop heeft verkocht. Lopen is alleen nog mogelijk door de voet plat neer te zetten en naar voren te houden (de strijkijzergang). De voet afwikkelen en op de tenen staan is niet meer mogelijk.

### De oorzaken

Diverse factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van dit letsel: koude, vochtige weersomstandigheden, onvoldoende en eenzijdige training, harde ondergrond, hellend loopvlak, slecht schoeisel, maken van ongecoördineerde en explosieve bewegingen, onvoldoende warming-up, vermoeidheid, korte spieren, verstoring in de spierkrachtbalans, infecties, vitamine- en mineralengebrek.

Uit onderzoek is naar voren gekomen dat sporters die minimaal 10 minuten een warming-up hebben gedaan, minder kans op een zweepslag hebben. Uit eigen ervaring is gebleken dat als een sporter klaagt over een pijnlijke of stijve kuit dit een voorbode kan zijn van een zweepslag.



### De behandeling

Direct na het ontstaan van het letsel moet het been hoog neergelegd en gekoeld worden. Dit het liefst gecombineerd met een drukverband. Hiermee wordt geprobeerd om de opkomende zwelling tot stoppen te dwingen. Hierna kan een blijvend drukverband worden aangelegd zodat het kapotte weefsel tegen elkaar wordt aangedrukt en kan gaan genezen. De druk van het verband moet naar de knie toe minder worden. Over het drukverband kan een tapeconstructie worden aangelegd die het begin en het eind van de spier iets naar elkaar toetrekt. De scheur in het spierweefsel zou nu beter kunnen genezen. Opgeleide van de pijn en voorkeur van de patient kan een ontstekingsremmer/pijnstillers (NSAID ) worden voorgeschreven.

Ook noodzakelijk is het geven van een hakverhoging (in de schoen of een schoen met een hak). In het begin zal deze hoger dan 2 cm moeten zijn. Met deze hakverhoging kan de sporter, eventueel met krukken, weer wat proberen te lopen. Door de hakverhoging wordt de voet wat gestrekt zodat er minder trek aan de kuitspier ontstaat.



Tijdens het lopen mag echter geen pijn ontstaan. Ook mag de spier de eerste paar dagen niet gemasseerd worden. Na 1 week wordt het drukverband vernieuwd en de hakverhoging

gehalveerd. De hakverhoging kan 14 dagen na het ontstaan van het letsel weggelaten worden. Na 2 weken mag begonnen worden met rekoefeningen van de geblesseerde spier. Hierbij mag een lichte rekpijn worden gevoeld. De sporter mag hierbij niet te ver doorbewegen omdat het herstelde weefsel hierdoor opnieuw kan beschadigen. Over het algemeen kan gesteld worden dat na 4-6 weken weer voorzichtig met sporten

begonnen mag worden. Dit kan echter per persoon verschillen en soms kan het herstel 12-16 weken duren. Als er nog steeds pijn aanwezig is en/of de sporter klaagt over ochtendstijfheid in de kuit dan moet men zeer voorzichtig zijn. Eventueel kan men de spier masseren om het herstel te versnellen.