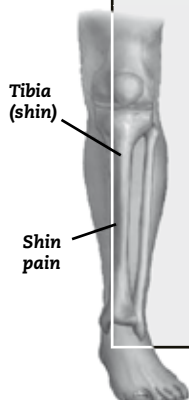


Shin splint

Shin splint is een term die je vaak op het korfbalveld hoort. Mensen praten dan over pijn aan het scheenbeen. Met name de wisseling van de lekkere zaalschoenen naar de 'harde' kunstgrasschoenen zorgt voor veel klachten aan het scheenbeen. Maar wat is shin splint nou eigenlijk? En wat kan je er aan doen?

Auteur: Rick Berends

De aandoening shin splint heeft vele andere benamingen gekregen in de medische wereld. De meest aangenomen term voor deze klacht is eigenlijk 'Mediaal tibiaal stress syndroom'. Hierin staat mediaal voor binnenzijde, tibia voor scheenbeen en stress syndroom voor een overbelastingscomponent. Vrij vertaald betekent het dus overbelastingsklacht aan de binnenzijde van het scheenbeen. De precieze oorzaak van dit soort klachten is nog niet helemaal duidelijk. Voorheen werden de klachten altijd verklaard door een overbelasting van de verbindingen tussen het botvlies en de direct aanliggende spieren. Maar momenteel is er een verschuiving aan het plaatsvinden. Door training worden niet alleen de spieren en pezen sterker, maar ook de botten passen zich aan. Ook een bot kan dus overtraint raken. Shin splint klachten kunnen worden verklaard door een overbelasting aan het scheenbeen, waardoor aan de binnenzijde van het onderbeen het bot niet voldoende rust krijgt om te herstellen van de belasting. Het probleem is onder te verdelen in 5 verschillende stadia (zie tabel 1).



Stadium	Omschrijving
1	Lichte pijn en stijfheid na sportbelasting.
2	Startpijn bij sportbelasting, verdwijnt tijdens de warming-up. Na het sporten keren pijn en stijfheid weer terug en blijven langer aanwezig. Ook de volgende ochtend nog last van stijfheid.
3	Pijn tijdens de sportbelasting, maar ook erna en 's nachts. Pas na langdurige rust verdwijnt de pijn.
4	Dezelfde pijn als in stadium 3, de pijn heeft in dit stadium een negatieve invloed op de prestatie.
5	Continue pijn. De pijn verdwijnt niet, ook niet na langdurige rust.

Tabel 1 De verschillende stadia bij shin splints.

Oorzaken

Shin splint klachten ontstaan altijd door een disbalans tussen belasting (training) en belastbaarheid (wat het lichaam aan kan). Deze balans moet dus weer hersteld worden. De belastbaarheid van het onderbeen wordt tevens beïnvloedt door onderstaande punten:

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen en springen. Daarbij is ook een wisseling van ondergrond belangrijk;
- Lopen op een hard kunstgrasveld in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel;
- Aanleg, bijvoorbeeld beenlengteverschil, (kleine) standafwijkingen van de voeten (knikplatvoeten, holvoeten);
- Een onevenwichtige spieropbouw, disbalans tussen de buig- en de strekspieren van de voet;
- Spierverkortingen, vooral van de kuitspieren;
- Enkelverzwikking zonder adequate revalidatie.

Behandeling en preventie

Bij stadium 1 en 2 is het noodzakelijk onderstaande maatregelen toe te passen. Daarbij is het goed om middels ijsmassage het herstel te bespoedigen. De klachten moeten goed in de gaten gehouden worden en er moet voorkomen worden dat het erger wordt. Bij stadium 3 en hoger gaat dit alleen nog door rust en moet er contact opgenomen worden met de fysiotherapeut.

Onderstaande maatregelen kunnen shin splint klachten voorkomen. Ook zijn het belangrijke maatregelen die het herstel bevorderen.

- Een goede getraindheid en een uitgebreide warming-up verkleinen de kans op scheenbeenirritatie. Je bereidt je spieren en de rest van je lichaam voor op wat er gaat komen.
- Geschikte sportschoenen verkleinen de kans op scheenbeenirritatie.
- Corrigeer lichamelijke tekortkomingen (denk aan beenlengteverschil) die een blessure kunnen veroorzaken. Zorg dat je tijdig deze tekortkomingen corrigeert, dan bespaar je jezelf onnodig leed. Onder dit punt vallen ook de corrigerende sportzooltjes.

Rick Berends is fysiotherapeut en master Sportfysiotherapie i.o.

BOWLINGCENTRUM **DE KORF**

8 AMF BOWLINGBANEN computerscore aanwezig

- Barbecue en steengrill in Restaurant "La-Corbelle"
- Bumperbowlen voor kinderen
- Sporthal aanwezig
- Zaalaccommodatie voor 50-350 personen
- Gratis parkeergelegenheid

Perfecte gelegenheid voor sportieve evenementen

Bel voor info en vraag naar onze documentatie of bezoek onze website:
www.bowlingdekorf.nl
E-mail: dekorf@planet.nl



033 - 494 6731

De Smidse 1 - Leusden - Fax 033 - 494 69 13

Centrum in BALANS

Haptotherapie
(Sport)fysiotherapie
Lichaamswerk
Ademtherapie

Ook voor preventie, advies, eenmalig onderzoek of trainingsbegeleiding.

Therapeuten:

Eddy Hendriks, *sportfysio-/haptotherapeut*
Wilma Huizinga, *ademtherapeute, trainer lichaamswerk*
Margret Versteeg, *fysiotherapeut, psychosomatisch therapeut*
Marjolein Hanse, *fysiotherapeut*
Peter Stuitje, *sportfysiotherapeut, haptonoom*

Hamersveldseweg 17
3833 GK Leusden
033-4950584
centruminbalans@planet.nl
www.centruminbalans.nl

BEAUTYSALON PURA

VOOR AL UW BEAUTY
BEHANDELINGEN!

RUIGE VELDDREEF 131
3831 PG LEUSDEN
06-21113015

IN HET PAND VAN MARK DE KAPPER EN MEER