

Spierpijn

Iedereen heeft wel eens last van spierpijn gehad. Vooral aan het begin van het seizoen of bij krachttraining is spierpijn een veel voorkomend verschijnsel. Maar wat is nou de meest efficiënte strategie om spierpijn aan te pakken of te voorkomen?

Auteur: Rick Berends

Er bestaan twee soorten spierpijn. Acute spierpijn tijdens, en/of direct na, inspanning en secundaire spierpijn, dat 1 á 2 dagen na inspanning ontstaat. Acute spierpijn wordt verklaard door een verminderde afvoer van verbrandingsproducten uit een spier. Dit kan komen door een verhoogde spierspanning door 'zware' spieractiviteit, waardoor de zuurgraad toeneemt. Met als gevolg prikkeling van de pijnsensoren. Dit proces gaat net zolang door, totdat de spanning afneemt en de toe- en afvoer hersteld kan worden. Deze vorm van spierpijn is niet schadelijk en verdwijnt weer snel. Secundaire spierpijn wordt verklaard door een theorie die uitgaat van weefselbeschadiging na inspanning van een spier. Kleine scheurtjes in de spiervezels, bindweefsel en peesweefsel zorgen voor het in gang zetten van een herstelproces. Dit gaat in het lichaam altijd gepaard met prikkeling van pijnsensoren en pijn. Dit is een natuurlijk proces dat ervoor zorgt dat het lichaam zich altijd aanpast aan de omgeving, in dit geval een zware inspanning.

Behandelen

Het gebruik van voedingssupplementen (bijvoorbeeld vitamine C en E) wordt veel gebruikt in de topsport, met name in de wielrennerij. Uit onderzoek is gebleken dat supplementen ook een aanvulling kunnen zijn ter behandeling van spierpijn. Echter, deze toevoeging moet wel voor een periode van 2 weken of langer gebruikt worden, wil het effect hebben. De Tour de France is hier een goed voorbeeld van.

Het gebruik van medicijnen (ontstekingsremmers, NSAID) wordt afgeraden. Spierpijn is een lichaamseigen herstelproces en op langere termijn zal het tegengaan van dit herstelproces een negatief effect hebben op het lichaam. Het voorkomt immers de natuurlijke aanpassing.

Een veel gebruikte methode tegen spierpijn is rekken. Hedendaagse literatuur geeft echter aan dat rekken



een minimaal effect heeft op de pijncomponent bij spierpijn. Verder levert rekken ook geen directe prestatieverbetering van een spier. Er bestaan vele rekmethodes en -protocollen. Lang nog niet alle protocollen zijn onderzocht, maar er is nog geen bewijs voor het effect van rekken ter behandeling van spierpijn.

Voor massage geldt eigenlijk hetzelfde als voor rekken: massage heeft voor de pijncomponent wel effect, maar voor prestatieverbetering van de spier is geen bewijs. Massage geeft net als rekken geen versnelling van het herstelproces.

Bewegingsoefeningen, met als doel verbetering van de doorbloeding, lijken het meeste effect te hebben voor versnelling van het herstelproces. Trainingen met een zeer lage intensiteit zorgen ervoor dat de spier functioneel gebruikt wordt, zonder vermoeidheid te creëren. Dit heeft doorbloedingverbetering en ontspanning in de spieren tot gevolg. Hierdoor wordt de pijn gedempt en wordt tegelijk het herstelproces versneld.

Tegenwoordig wordt in de topsport veel gebruik gemaakt van ijsbaden om spierpijn te reduceren. In de literatuur bestaat nog veel onduidelijkheid over de toegepaste protocollen. Maar het lijkt er op dat het koelen van de spieren een gunstig effect heeft op de reductie van spierpijn. Zowel voor de pijn als voor de versnelling van het herstelproces.

Rick Berends is fysiotherapeut/master Sportfysiotherapie i.o.



UeBeest

BLOEMEN EN PLANTEN

www.vanbeestbloemen.nl

AD VAN DEN BERG

Klussenbedrijf

**Badkamer, zolder, entree,
toilet, kastenwand, etc.**

Wierickewijk 13, 3831 MA Leusden
Telefoonnummer: 033 494 48 56
E-mail: a.evandenberg@wanadoo.nl

BOWLINGCENTRUM DE KORF

8 AMF BOWLINGBANEN computerscore aanwezig

- Barbecue en steengrill in Restaurant "La-Corbeille"
- 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




OFFICIAL
bowling center

033 - 494 67 31

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

PFS | Praktijk voor Fysiotherapie Scherpenzeel

Blessure leed

Kundig & Handig

- fysiotherapie • manuele therapie • bekkenbodetherapie
- ontspanningstherapie • haptonomie • acupunctuur • mora
- osteotherapie • podologie • medische trainings therapie

DORPSTRAAT 268 SCHERPENZEEL TEL. 033 277 1907



Sportshop4u is de nieuwe sportzaak voor Leusden en omgeving. U kunt bij ons terecht voor sportkleding, schoenen en accessoires voor o.a. Tennis, Hockey, Voetbal en Running en natuurlijk voor veel andere sporten. Kom ook eens binnen om uw Tennis, Badminton of Squashracket te laten bespannen. Medio maart zijn wij tevens te vinden in het nieuwe winkelcentrum in Vathorst.

De Smidse 2 | Leusden | 033 - 465 2825