

Scheenbeenvliesontsteking (Shin-splints)

Inhoudsopgave

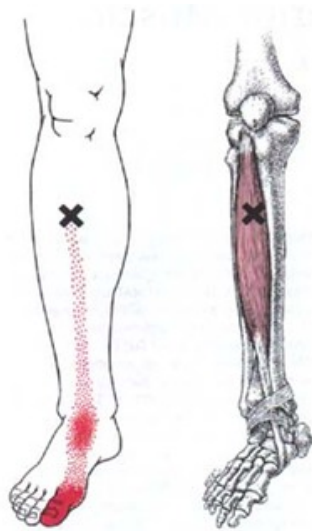
[De blessure](#)

[De oorzaken](#)

[De behandeling](#)

[De preventie](#)

Deze blessure komt voor bij wandel-, loop- en springsporten.



De blessure

Het is een ontsteking van de aanhechtingsplaats op het scheenbeen van de voorste kuitspier (tibialis anterior) en/of het scheenbeenvlies dat het kuitbeen (tibia), scheenbeen (fibula) en voorste kuitspier (tibialis anterior) met elkaar verbinden.

Het is een langzaam opkomende pijn (zie figuur 1),

aan de binnen-voorzijde van het scheenbeen, na een (over)belasting.

De oorzaken

Mogelijke oorzaken zijn:

- - afwijking van de stand van de voet, van nature of door slecht passende of versleten sportschoenen;
- - onvoldoende krachtige onderbeenspieren;
- - te snelle opbouw van trainingsbelasting;

De behandeling

Raadpleeg steeds een (sport)arts om een voor uw blessure gepaste behandeling te krijgen!

Mogelijke behandelingen zijn:

- de sporter dient onmiddellijk het sporten te stoppen. Anders volgt een maandenlang herstel;
- rust, ijs en ontstekingsremmer moeten de ontsteking wegwerken;

- speciale massage, door een fysiotherapeut, van de diepliggende kuitspieren;
- analyse van de sportschoen, naar schokdempingsvermogen en steunende capaciteit;

Fietsen en aqua-jogging kunnen de conditie van de sporter op peil houden tijdens de behandeling.

Wanneer de pijn sterk verminderd of verdwenen is, kan een langzame opbouw van de trainingsbelasting starten.

De preventie

Na genezing kunnen geschikte sportschoenen, specifieke stretching- en verstevigingsoefeningen voorkomen dat de blessure opnieuw opkomt.

1 Specifieke stretching voorste kuitspier:

zittend



liggend



knielend



staand



2 Verstevinging van de spieren met toenemende belasting:

ZONDER hulpmiddelen

Loop op de hiel (kleine pasjes), gedurende 10 tot 20 s.

Rust 10 tot 20 seconden.

Herhaal deze oefening 20 maal.

MET hulpmiddelen

kleine belasting

© 1999 ExRx.net



matige belasting



grote belasting



zeer grote belasting

