

## **Beenvliesontsteking**

Een dikwijls voorkomende overbelastingsblessure bij het lopen is beenvliesontsteking, ook wel springschenen, periostitis of shin splints genoemd. Deze aandoening duikt vaak op bij het begin van het seizoen of bij de overgang van een zachte naar een harde ondergrond. De pijnklachten manifesteren zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste derde deel van het onderbeen. Dikwijls zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na het sporten nog te dragen, maar als er niets aan gedaan wordt kan deze tijdens het lopen en springen zo toenemen dat sporten onmogelijk wordt. Eens in dit stadium zal de pijn ook gevoeld worden in het dagelijkse leven, bijvoorbeeld bij het traplopen.

### **Oorzaken?**

Het gaat hier meestal om een samengaan van factoren:

- op korte tijd te veel en te snel lopen. Vooral een fout die veel gemaakt wordt bij het begin van het seizoen of na een blessureperiode;
- het uitvoeren van eenzijdige trainingsvormen;
- lopen op een harde ondergrond (beton, asfalt) gecombineerd met slecht absorberend en ondersteunend schoeisel;
- problemen met sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, minimale standafwijkingen van de voeten (knikvoeten, holvoeten, platvoeten) of te weinig spierkracht in de voet- en kuitspieren.

### **Voorkomen beter dan genezen, maar hoe?**

- Begin met een goede opwarming. Loop 10 tot 15 minuten rustig in en voer daarna een aantal rekoefeningen uit. Let hierbij goed op je uitgangshouding en voer deze uit zonder dat er pijn optreedt. Houd de oefeningen 10 tot 15 seconden vol en herhaal elke oefening 2 tot 3 keer per been.
- Verzorg je trainingsopbouw. Verhoog de omvang en intensiteit van de trainingen niet te snel. Als je de training wil opvoeren, verleng dan eerst de duur en pas later het tempo. Ook na blessure of ziekte moet je de training zeer geleidelijk tot het oude niveau opvoeren. Voorkom eenzijdige, vooral sprongkracht, trainingsvormen.
- Vermijd langdurig lopen op een harde ondergrond. Loop liever op gras of bosgrond.
- Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan krachtuithoudingsvermogen te beschikken. Vraag aan je clubtrainer een algemeen krachtprogramma samen te stellen in circuitvorm. Besteed in ieder geval genoeg aandacht aan de versterking van de voetspieren, de voetheffers en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door een stuk op je hakken te lopen, waarbij je de voorvoeten zo veel mogelijk omhoog houdt. De kuitspieren kan je thuis trainen door met je voorvoeten op een traprede te staan, en dan met beide voeten omhoogduwen tot je op de bal van de voet staat. Zak dan in 2 seconden beheerst met één voet omlaag, waarbij de hak lager dan horizontaal zakt. Kom vanuit deze stand weer met beide voeten omhoog en herhaal de oefening ( 3 series van 10 tot 15 keer, zowel met gestrekte als gebogen knie).
- Loop met de juiste techniek: voeten recht naar voor, landen op de buitenkant van de hak en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afwikkelen.
- Zorg voor soepele en goed passende sportschoenen met een goede schokdemping en een goede ondersteuning van de hiel en de voetboog. Vraag hierover advies in een goede sportspeciaalzaak.
- Zorg voor een goede 'afkoeling' na de training. Deze kan bestaan uit rustig 10 tot 15 minuten uitlopen, enkele losmakende ontspannende oefeningen en niet vergeten de rekoefeningen.

## **Je hebt al klachten, wat dan?**

Als je een begin van klachten hebt, zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening, wees dan alert. Door de pijn heen lopen leidt van kwaad tot erger. We geven een aantal preventieve maatregelen.

- Pas je training aan. Dikwijls kan het tijdig aanpassen van belastende trainingsvormen al genoeg zijn om een beginnende blessure te laten genezen. We denken hierbij aan het afbouwen van de snelheidstraining en het aanpassen van de ondergrond en het schoeisel waarop wordt getraind. Om je conditie optimaal te houden kan je tijdelijk je toevlucht zoeken in andere trainingsvormen waarbij het scheenbeen en de kuitspier niet te zwaar belast worden (aqua joggen, fietsen of steppen).
- Koel het scheenbeen in het beginstadium van de blessure 3 tot 5 keer per dag 10 tot 15 minuten met ijs. Zelfs als de blessure langer bestaat kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren per dag te koelen.
- Als de kuitspieren stijf zijn, laat deze dan masseren.
- Indien deze maatregelen binnen de twee tot vier weken niet leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je sportarts. Hij kan dan uitmaken welke behandeling voor jou aangewezen is, en of sportsteunzolen misschien aan te raden zijn.

