

25 vragen over KRAMP

1. Wat is kramp?

Normaal zijn in de spier niet alle vezels gelijktijdig actief. Terwijl een deel van de vezels samentrekt "rust" de rest uit. Het "werken" en "rusten" wisselt met een grote frequentie. Op die manier kan een spier gedurende langere tijd blijven presteren.

Kramp is een plotse, onwillekeurige samentrekking van alle spiervezels van een spier, meestal tijdens of na intensieve sportbeoefening.

2. Hoe ontstaat kramp?

Spierkramp ontstaat doordat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Soms verschijnt spierkramp zonder aanwijsbare oorzaken maar meestal zijn er herkenbare oorzaken aanwezig.

3. Wat is de oorzaak van kramp?

Het fenomeen kramp is nog niet helemaal duidelijk. Mogelijke oorzaken zijn:

- Een verstoorde bloedtoevoer met als gevolg een zuurstoftekort in de spier zoals bijvoorbeeld bij het dragen van te strakke kousen.
- Een laag glucose(suiker)gehalte in de spier.
- Een zouttekort door zoutloos dieet.
- Vochtverlies (overvloedig zweten), wat kan leiden tot een verstoorde elektrolytenbalans.
- Overbelasting (uitputting) door b.v. een slechte conditionele voorbereiding.
- Vermoeidheid.

4. Waar kan ik kramp krijgen?

In principe kan je in elke spier kramp krijgen. Er zijn echter wel "voorkeur" spieren.

Het meest komt kramp voor in de kuit, voet, scheenbeenspieren en handen. Bij turnsters wil nog wel eens kramp ontstaan in de tenen. Ook in andere spieren kan kramp voorkomen zoals in de kaak en zelfs in de kringspier van het oog.

5. Hoe herken ik kramp?

De spier voelt hard en gespannen aan en is zeer pijnlijk. Bewegen gaat moeilijk en er zijn geen zwellingen of bloeditstortingen te zien.

6. Wat kan ik aan kramp doen?

Eerst controleren of het wel kramp is. Soms kan een zweepslag in de kuit lijken op kramp. Als je dan de spier gaat rekken maak je de schade alleen maar groter.

7. Als het echt kramp is wat dan?

Bij kramp is het belangrijk om de opgetreden reflex te doorbreken zodat de spiervezels weer in hun normale patroon gaan aanspannen en ontspannen. Het beste kan je dit bereiken door te proberen de verkrampde spier te rekken. Omdat rekken bij "teenkramp" niet lukt kan men daar overgaan tot "wrijven en knijpen" om de reflex te doorbreken.

8. Hoe moet ik rekken?

[Rekken](#) doe je door de spier langer te maken. Bijvoorbeeld: als je kramp hebt in je kuit kan je proberen je voet omhoog te bewegen. Bij kramp in je voet kan je de tenen omhoog doen.

9. Kan ik gewoon een flinke ruk geven?

Neen, in géén geval. Rekken van spieren moet altijd voorzichtig en zonder "veren" gebeuren. Met een snelle beweging loop je alsnog het risico van een spierscheuring.

10. Ik ben niet zo lenig dat ik, met gestrekt been, bij mijn tenen kom.

Dan kun je met gestrekte benen een handdoek onder de bal van je voet doen. Houd de beide uiteinden met je handen vast. Trek met je handen, voorzichtig, aan de handdoek, zodanig dat je tenen omhoog bewegen. Ook kan je iemand anders laten assisteren.

11. Helpt massage tegen kramp?

Ja. Als de ergste kramp er uit is kan massage de doorbloeding verbeteren en de rust in de spier verder herstellen. Als de kramp wordt veroorzaakt door hitte en uitdroging mag er niet gemasseerd worden.

12. Hoe masseer ik?

Zelf is het lastig om te masseren. Handiger is het als iemand anders, met rustige streken, de spier masseert. Men begint dan op het "verst gelegen" spieruiteinde en werkt naar het hart toe. Om het glijden van de handen soepel te laten verlopen is een massageolie nodig. Dit kan men dan 5 à 10 minuten volhouden.

13. Helpen (warmte)wrijfmiddelen tegen kramp?

Neen. De warmtemiddelen komen niet veel verder dan de huid en zullen de spier niet bereiken. Het kan zelfs tegengesteld werken omdat het bloed wat in de spier nodig is naar de huid wordt getransporteerd. Het is wel zo dat het aangener aanvoelt en dat het voor afleiding zorgt.

14. Wat kan ik nog meer doen tegen kramp?

Het kan helpen om de spieren op te warmen door warme kleding (beenwarmers), een hot pack of door even de sauna in te gaan. Als de kramp wordt veroorzaakt door hitte en uitdroging mag dit vanzelfsprekend allemaal niet.

15. Wat is een hot pack?

Een hot pack is de tegenhanger van de [cold pack](#). Het is een plastic zakje met vloeistof. Na dit in de magnetron of in warm water opgewarmd te hebben kan het op de spier gelegd worden en daar de warmte afgeven.

16. Kan ik dan meteen weer verder sporten?

Het is aan te raden om de sportactiviteit stop te zetten omdat de kans groot is dat de kramp zal terugkomen.

17. Zijn er risicofactoren voor kramp?

Een deel heb ik al genoemd bij de oorzaken. Een andere bekende risicofactor is te lage watertemperatuur voor zwemmers. Ook kunnen te stugge of niet passende zwemvliezen daar een oorzaak zijn voor kramp.

18. Wat moet ik doen als ik in het water kramp krijg?

In ieder geval niet in paniek raken. Het beste kan je op armkracht naar de kant gaan of anders, op je rug drijvend, de spier proberen je rekken. Onderneem langere zwemtrajecten nooit zonder assistentie of buddy.

19. Hoe zit het met mineralen en supplementen?

Iemand die verstandig met zijn [voeding](#) omgaat zal géén tekorten oplopen aan mineralen. Wel is het zo dat de balans door uitputting, vochtverlies en hitte tijdelijk kan zijn verstoord. Regelmatig aanvullen van vocht, suikers en zout is bij duurprestaties dan ook verstandig.

20. Helpen calcium en magnesium tegen kramp?

Als je vaak last hebt van kramp kan, in overleg met de huisarts, gekozen worden voor aanvulling. De arts zal dan eerst een bloedmonster laten onderzoeken en kijken of er tekorten bestaan. Over de werking en het nut hiervan is volop discussie gaande.

21. Als vochtverlies een oorzaak is hoeveel moet ik dan drinken?

Minimaal 2 liter per dag en ook voor en tijdens een duurprestatie. De kunst is om het dorstgevoel te voorkomen. Als je dorst hebt ben je al te laat en kan je het niet meer "bij" [drinken](#). Prestatieverlies is dan zeker en het kramp-risico neemt toe.

22. Ik gebruik creatine, is dat een risico voor kramp?

Soms krijgen creatine-gebruikers kramp in hun spieren. De kramp wordt veroorzaakt door een tekort aan water. Creatine-gebruikers moeten meer water drinken dan niet-gebruikers.

23. Ik heb alleen 's nachts last van kramp.

Nachtelijke kramp kan je proberen te voorkomen door je spieren goed te ontspannen voor het slapen gaan of nog even een klein wandelingetje te maken. Het bed (laten) voorverwarmen kan ook preventief werken.

24. Is kramp altijd onschuldig?

Niet altijd. Een minder onschuldige vorm is de kuitkramp die bij oudere mensen voorkomt tijdens lopen: de zogenaamde etalagebenen. De oorzaak daarvan is meestal gelegen in vernauwing van de bloedvaten naar of in het been door (slag)aderverkalking. (Slag)aderverkalking ontstaat door roken en ophoping van vetstoffen (zoals cholesterol en suikers) in bloed en bindweefsel. Bij sporters komt dit niet veel voor omdat zij niet roken. Toch?

Ook bij zwemmers en duikers is kramp vanzelfsprekend niet zonder risico.

25. Kan ik nog iets preventief tegen kramp doen?

Voor de training of wedstrijd een goede warming-up en daarna een goede cooling down met rekoefeningen. Niet harder sporten dan je getraindheid aankan.

Regelmatig wat drinken.

En vooral: Luister naar je lichaam, dat is je beste adviseur.

=====

Bron: Sportmassagepraktijk Meijboom, [Blessure-aanwijzer](http://www.blessure-aanwijzer.nl/hier_doet_het_pijn.htm)
http://www.blessure-aanwijzer.nl/hier_doet_het_pijn.htm