

25 vragen over scheenbeenirritatie

1. Wat wordt verstaan onder scheenbeenirritatie?

Dat is een Nederlands woord voor 'shin splints'. Scheenbeenirritatie is een verzamelnaam voor alle blessures veroorzaakt door overbelasting die zich over het algemeen in het onderste tweederde gedeelte van het vooronderbeen bevinden.

2. Wat is de meest favoriete plaats?

Dat is zo'n centimeter of 8 boven de binnenenkel tegen het scheenbeen aan. Je voelt dat het beste als je de voet omhoog beweegt. Deze vorm van scheenbeenirritatie ontstaat, doordat er bij voortdurend met grote kracht aan de spier getrokken wordt, die zich op die plaats aan het scheenbeen vasthecht (achterste scheenbeenspier). Die spier zit ook vast aan de voetboog. Als de voetboog tijdens het hardlopen afplat, dan komt er grote kracht te staan op die plaats waar die spier vasthecht aan het scheenbeen. Die plek kan zeer pijnlijk zijn. Het kan zelfs zo erg worden, dat die ontstoken raakt. Je spreekt dan van beenvliesontsteking (periostitis).

3. Waar kun je allemaal nog meer scheenbeenirritatie krijgen?

Door het te veelvuldig gebruiken van de vooronderbeenspieren zwellen die dermate op, dat ze pijn gaan doen. Ze passen dan niet meer goed in de koker, waarin ze zitten. Ze kunnen dan niet meer goed heen en weer bewegen (spierloge-syndroom). Ook kunnen er door langdurige overbelasting barstjes in het scheenbeen ontstaan. De meeste vermoeidheidsfracturen treden op zo'n 10 of 15 centimeter onder de knie in het scheenbeen. Het spierloge-syndroom zit meestal op dezelfde hoogte, maar dan natuurlijk iets meer naar buiten in de vooronderbeenspieren.

4. Hoe kom je eraan?

De oorzaak van scheenbeenirritatie is altijd overbelasting. De aanleiding kan zijn, dat de hardloper over-proneert (het teveel naar binnenzwikken van de voet tijdens de landing van de voet op de grond). Of dat de voetboog te slecht gesteund wordt. Of dat er verschil in kracht is tussen de kuitspieren en de spieren aan de voorkant van het onderbeen (disbalans). Het kan ook komen, doordat er teveel en te vaak op een harde ondergrond is gelopen, terwijl de benen daar nog niet aan toe waren. Of dat de training ineens te fiks werd verhoogd. Of dat er teveel gesprongen is. Of teveel heuvel op is gelopen. Of dat er te eenzijdig getraind is. Elk op zich geven deze factoren al genoeg aanleiding om scheenbeenirritatie te krijgen, als ze gecombineerd worden met overbelasting. Ze kunnen echter ook in combinatie optreden.

5. Wat moet ik verstaan onder overbelasting?

Dat je meer doet dan dat je lichaam aan kan. De wezenlijke oorzaak van scheenbeenirritatie is altijd overbelasting. De spieren aan het vooronderbeen herstellen zich niet of het vooronderbeen zelf herstelt zich niet. Overbelasting ontstaat altijd als het lichaam niet de tijd gegeven wordt zich te kunnen herstellen van een geleverde inspanning. Een beginner gaat teveel en te hard hardlopen en een ervaren hardloper verhoogt te abrupt zijn trainingsintensiteit.

6. Hoe kan ik overbelasting het beste voorkomen?

Door goed naar je lichaam te luisteren. Door je trainingen altijd gelijkmatig op te bouwen. Je moet jezelf nooit te hoog inschatten. Train altijd volgens de zwaar / licht methode. Na een zware training volgt er een lichte training, waarin je minder lang of minder hard loopt, of een rustdag. Dit om het lichaam de gelegenheid te geven zich te herstellen. Na twee zware trainingen, twee lichte trainingen / rustdagen. Hoe beter een mens getraind is, des te sneller

zal het herstel optreden. Die kan dan ook intensiever worden belast. Maar ook de ervaren loper moet zijn hersteltijd goed in de gaten houden. Doe altijd een goede warming-up en cooling down. Het lichaam is dan beter in staat de trainingsbelasting te verwerken.

7. Wat draagt over-pronatie bij tot het oplopen van scheenbeenirritatie?

Doordat de voet bij de landing op de grond teveel naar binnen doorzakt en doordat er bij de landing zo'n 200 kilo op die voet komt, wordt er, pas na pas, een enorme druk op die plek aan de binnenkant van het scheenbeen uitgeoefend. Elke voet moet proneren. Als dat niet zou gebeuren, dan zou de hardloper op de buitenkant van zijn schoenen blijven lopen. Met O-benen als het ware. Alleen een heleboel mensen proneren te vroeg en te veel. Proneren moet je voet pas doen als je lichaamsgewicht al boven je voet is en niet op het moment dat je voet de grond raakt. Veel hardloopschoenen hebben een extra versteviging aan de binnenzijde van de schoen om het teveel en te vroeg proneren van de voet tegen te gaan.

8. Wat wordt verstaan onder disbalans?

In het menselijk lichaam werken spieren in elkaar tegengestelde groepen. Als de ene spier zich samentrekt, korter wordt (=werker), dan rekt de andere spier zich uit, wordt langer (=tegenwerker). De kracht en de elasticiteit van de spieren moeten met elkaar in balans blijven. De spieren van het vooronderbeen en die van het achteronderbeen, de kuit, vormen zo'n tegengestelde groep. De spieren van de kuit kunnen te sterk worden t.o.v. de spieren aan het vooronderbeen, of zij zijn te stijf, waardoor er mede een disbalans kan ontstaan.

9. Wanneer gebeurt dat bij een hardloper?

Mensen die op hun voorvoeten landen, ontwikkelen hun kuitspieren enorm. Zij lopen grote kans om scheenbeenirritatie te krijgen, Voetballers die gaan hardlopen ook. De kuitspieren bij voetballers zijn door hun aard van sport zeer sterk ontwikkeld. Bovendien geldt voor beide groepen dat de kuitspieren dan ook ernstig verkort zullen zijn. Eigenlijk kun je zeggen dat mensen die hun kuitspieren te eenzijdig hebben versterkt of hardlopers die te eenzijdig hebben getraind. Bijvoorbeeld alleen maar duurloop in hetzelfde tempo.

10. Hoe versterk je dan de spieren van het vooronderbeen?

Bij een normale voetlanding bij het hardlopen, zullen de vooronderbeenspieren de tenen omhoog trekken, waardoor de hak het eerst de grond raakt, pas na pas. Dat is op zich al een zeer goede training voor de vooronderbeenspieren. Verder zal bij een 'kwaliteitstraining' altijd een blokje loopscholingstechniek en voetgymnastiek zitten, die mede tot doel hebben om alle spieren te versterken. Zelf kun je die spieren versterken door, bijvoorbeeld als je zit, je tenen onder weerstand richting scheenbeen te bewegen. Die weerstand kan gegeven worden door de andere voet. Een seconde aanhouden, ontspannen. En dat een keer of 10 per set. En dan zo'n setje of twee per voet. Ook kun je zittend op de rand van de tafel met het hengsel van een emmertje over je voorvoet, je vooronderbeenspieren versterken. In dat emmertje doe je een gewicht van één kilo. Je beweegt nu weer je tenen richting scheenbeen. Een seconde aanhouden, enz. Het versterken van de vooronderbeenspieren, doe je altijd als je er geen last van hebt. Dus nooit als ze pijnlijk of ontstoken zijn.

11. Doe je bij zo'n kwaliteitstraining nog meer dingen, die scheenbeenirritatie kunnen voorkomen?

Jazeker. Zo'n kwaliteitstraining is zo gevarieerd, dat het lichaam gelijkmatig wordt versterkt. Ook de vooronderbeenspieren. En hoe sterker die zijn, des te minder kans je loopt om scheenbeenirritatie te krijgen. Maar zo'n training draagt natuurlijk niet alleen bij aan het voorkomen van het oplopen van scheenbeenirritatie. Wat scheenbeenirritatie betreft, is het ook van belang te weten, dat een verkeerde looptechniek kan leiden tot een te grote belasting van het vooronderbeen. Gezegd werd dat al van lopen op je voorvoet, maar een verkeerde loopstijl maakt de kans op het krijgen van scheenbeenirritatie

altijd wel een stuk groter. Als je loopt met een te grote pas bijvoorbeeld. De hak raakt de grond dan voor het lichaam, met een gestrekte knie. Terwijl je knie juist licht gebogen moet zijn, bij de landing van de voet op de grond. Als je stampt bij het lopen, dan wordt de klap bij de landing van de voet mogelijk wel verdubbeld. Deze verkeerde looptechniek draagt ertoe bij dat het vooronderbeen veel meer krijgt te verduren dan die kan verdragen. Daarom is het aanleren van een goede loopstijl essentieel uit het oogpunt van blessurepreventie. Met name bij beginners is het van belang dat zij zich meteen een goede loopstijl aanleren.

12. Wat is een goede loopstijl?

In ieder geval een loopstijl waarbij rollend gelopen wordt. Fietsen met een rond wiel gaat heel wat soepeler dan fietsen met een vierkant wiel. Hardlopen met een ronde pas gaat dan ook heel wat beter dan hardlopen met een vierkante pas. De klappen, die dan ontstaan zijn enorm groot. Zorg ervoor dat je 'rond' loopt: je trekt de tenen omhoog, vlak voor de landing, zodat je met de buitenkant van je midden / achtervoet het eerst de grond raakt. Vervolgens wikkel je voet af naar binnen, als je met je lichaam boven je voet bent. En vervolgens wikkelt de voet zich dan weer naar buiten toe af.

13. Wie lopen er verder allemaal kans om scheenbeenirritatie te krijgen?

Beginners die teveel en te hard willen gaan hardlopen. Mensen die ineens veel teveel op een harde ondergrond gaan hardlopen, terwijl ze anders op zachte ondergrond liepen. Bijvoorbeeld in de winter. Dan blijkt je zachte bosparcours ineens hard bevroren. In het voorjaar is dat dan andersom. Je moet je lichaam elke keer de tijd geven om zich aan te passen aan de veranderde omstandigheden. Schaatsers, wielrenners en zwemmers die fanatiek aan het hardlopen slaan. Maar ook ervaren hardlopers die plotsklaps hun trainingsbelasting sterk hebben opgevoerd.

14. Wielrenners en schaatsers?

O ja, dat is zowat de meest gevaarlijkste groep. Daar kun je gewoon op wachten, dat die sporters scheenbeenirritatie krijgen. Deze mensen hebben namelijk al een zeer goede conditie. Hun hartlongfunctie is uitstekend. Ze kunnen urenlang presteren zonder buiten adem te raken. Hun fiets- of schaatsspieren zijn geweldig getraind. Maar hun hardloopspieren niet. Wat hardlopen betreft zijn het eigenlijk beginners. Maar dan wel beginners met een enorm uithoudingsvermogen. Die hoeven niet 3 minuten te stoppen, die kunnen kilometers lang doorgaan. Maar wel met volledig ongetrainde hardloopspieren en botten. Een wezenlijk verschil bij die andere takken van sport, is dat daar het lichaamsgewicht gedragen wordt door een fiets, of door het water of er is, bij schaatsen, sprake van een glijdende beweging en dat lichaam is dan niet ingesteld op het pas na pas opvangen van die 200 kilo.

15. Speelt de ondergrond dan zo'n grote rol?

Een zeer beslissende. Bij het hardlopen op een harde ondergrond zullen de schokken, die zich bij de landing voordoen zich voortzetten in het vooronderbeen. Bij de landing stabiliseren de vooronderbeenspieren de voet. Hoe harder de schokken zijn bij de landing op de grond hoe meer de vooronderbeen spieren zich al op die klappen zullen voorbereiden. Die spieren trekken zich bij voorbaat al krachtig samen in afwachting van die klap. Slecht schoeisel verergert de zaak alleen maar. Hoe slechter de schokdemping van de schoenen, des te harder de klappen zullen zijn. Hoe meer het vooronderbeen te leiden heeft. Des te meer kans je loopt op scheenbeenirritatie.

16. Wat moet ik doen als ik scheenbeenirritatie heb?

Je weet gauw genoeg of er iets mis is, want je voelt dan pijn in je vooronderbeen. Meestal dus op die favoriete plek, zo'n 8 centimeter boven de binnenenkel, tegen het scheenbeen aan. Reageer altijd meteen op het eerste signaal. Denk niet, o, dat is spierpijn, dat loop ik er wel uit. Want het misleidende is, dat dat in de meeste gevallen wel het geval is. Na enige

minuten is het lichaam zo 'opgewarmd', dat de pijn verdwenen is. De volgende keer duurt het dan echter iets langer, voordat dat het geval is, enz. Nee, je stopt meteen een paar dagen met hardlopen. En je gaat actief aan de gang met de thuisbehandeling.

17. Wat te een thuisbehandeling?

Je gaat overdenken hoe het nu zo gekomen is. Teveel getraind, te hard gelopen, te harde ondergrond, enz. Je kijkt naar je schoenen. Zijn die nog wel goed. Staan ze nog recht, dempen ze nog wel genoeg. Is de inlegzool in de schoen nog wel wat waard. Of is die slap, uitgetrapt en futloos geworden. Schoenen en / of inlegzolen moeten dan eventueel vervangen worden. En er moet in de eerste tijd, na de thuishandeling, naar een andere ondergrond worden uitgekeken. Als de pijn in het scheenbeen zit, vermoeidheidsfractuur, of als er sprake is van het spierloge-syndroom, ga dan naar de huisarts. Het maken van foto's kan een beter inzicht geven in wat er aan de hand is. Maar bij hardlopers is in bijna alle gevallen sprake van pijn aan de binnenzijde van het scheenbeen. Je behandelt die plek met ijs.

18. Koelen, hoe gaat dat?

Je legt een instant coldpack op de plek: 2 keer per dag 15 minuten. Zorg ervoor een beschermende laag tussen ijs en huid te doen: een theedoek bijvoorbeeld. Anders kan het ijs aan de huid vastvriezen. En dat is zeer pijnlijk. Doe rekoefeningen voor de spieren van het achteronderbeen. Als de pijn na enige dagen weg is, moet je de doorbloeding ter plaatste nog eens extra bevorderen. Dit doe je door twee keer per dag een wisselbad te nemen: 50 seconden warm water en 30 seconden koud water over de zere plek, maar ook over de kuitspieren. Een hoge bak, gamel, waar je tot je knie in kunt, is ideaal. Gedurende 20 minuten. Eindig met heet. Daarna ruim tijd besteden aan het oprekken van de achteronderbeenspieren. 's Nachts doe je een broeiverband om je been: een vochtige warme doek om je onderbeen, afdekken met taft of met een plastic zak en vastzetten met een zwachtel. De vochtige doek gaat broeien en vochtige warmte dringt diep door. Dit verband laat je de hele nacht om je been zitten.

19. Noem eens een oefening om de kuitspieren op te rekken?

Leun met het lichaam naar voren (evt. tegen een muur) en druk ook de heupen naar voren en naar beneden. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in de kuit ontstaat: ca. 20 seconden vasthouden en 2 á 3 maal herhalen. Doe dit zowel met een gebogen als met een gestrekt achterste been.

20. Zijn de klachten na zo'n thuishandeling dan weg?

Dat is wel aan te nemen, als je meteen bij het eerste signaal hebt ingegrepen. Mocht je die hebben genegeerd, dan kan er op die plek een ontsteking zijn ontstaan en dan is rust een absolute vereiste en duurt het allemaal, veel, langer. Of die plek ontstoken is, zie je heel gemakkelijk. De huid is rood, is wat verdikt en voelt warm aan.

21. Wat moet je in dat geval doen?

Ijsbehandelingen als boven een flink aantal keren per dag. Rekoefeningen voor de achteronderbeen spieren, als het niet te pijnlijk is en ontstekingsremmende middelen op de plek smeren. Aspirine innemen bijvoorbeeld, wel de bijsluiter volgen. Heel vaak worden ontstekingsremmende zalfjes gebruikt als Hirudoid of Heparine. Homeopathische zalfjes zijn SRL-gelei of Arnica-gelei. Als het helemaal raak is, dan moet je de plek insmeren met trekzalf FNA met een dubbele hoeveelheid ichthyol. Alle genoemde middelen zijn te verkrijgen bij apotheek / drogist. Er mag beslist niet eerder gelopen worden, voordat de ontsteking helemaal weg is. Anders kan deze blessure chronisch worden. Als de ontsteking weg is, ga je over op de warmtebehandeling, die net aan de orde waren, wisselbad en broeiverband. Ingeval van twijfel altijd langs de huisarts.

22. Hoe begin je dan weer met hardlopen?

Heel voorzichtig. Met eventueel nieuwe hardloepschoenen, op een zachte ondergrond. Vermijd gedurende langere tijd sprints en heuvel op lopen en allerlei sprongbewegingen. Ook het echte hardlopen moet vermeden worden. Rustig duurloopjes doen op een grasveldje. Een paar minuutjes om mee te beginnen. Na de training, binnen het kwartier, weer ijs op het onderbeen doen: 15 minuten. Besteed voortaan; altijd ruime aandacht aan de warming-up en aan de cooling down.

23. Wat voor hardloepschoenen moeten dat dan zijn?

Tja, dat is natuurlijk niet zo makkelijk te zeggen. Ieder mens is anders en loopt anders. In het algemeen kan gezegd worden, dat de schoenen soepel moeten zijn, goed moeten passen, vooral niet te groot. Een hardloepschoen moet wel altijd teenruimte hebben: 13 mm gemeten vanaf de langste teen van de langste voet. Bij de meeste hardlopers met scheenbeenirritatie zal er sprake zijn van over-pronatie. De schoen moet dan een anti-pronatie aanpassing hebben. En de schoen moet uiteraard goede demping geven. Hoe meer de schoen dempt hoe minder de benen dat hoeven te doen. Een hardloepschoen dus, die stabiliteit met schokdemping combineert. Ook moet de voetboog goed gesteund worden dooreen stevige inlegzool.

24. Wat doe ik nu als ik toch weer scheenbeenirritatie krijg?

Te overwegen valt om een orthopedisch correctiezool te laten maken, die in de trainingsschoen gedragen kan worden. Het verdient dan aanbeveling om naar een SMA (Sport Medisch Adviescentrum) te gaan. Die kunnen je verder helpen. Maar verwacht er geen wonderen van. Scheenbeenirritatie, en alle andere blessures blijf je het beste de baas door je eigen gedrag zo te veranderen, dat het uitgestoten is dat je geblesseerd raakt.

25. Leg dat eens uit?

Dat is net eigenlijk al zo'n beetje verteld. Je moet altijd een warming-up doen, ook voor een 'gewone' duurloop en een cooling down. Deze niet overslaan omdat er 'geen tijd is'. Het schoeisel regelmatig aan een inspectie onderwerpen. De ene loper slijt zijn schoenen nu eenmaal sneller, dan een ander. Regelmatig de rekoefeningen doen. Niet harder lopen, dan goed voor je is. Reageren op elk pijnsignaal. Verhoog je training niet te abrupt. Enz., enz. Het moet eigenlijk allemaal zó gewoon voor je zijn, dat je die dingen doet zonder erbij na te denken. Het moet een onderdeel zijn van je algehele gedrag. Niemand zal in het zijn hoofd halen om zonder goed uit te kijken een drukke autoweg over te steken. Net zo moet je het niet in je hoofd halen om zonder een goede warming-up aan een training te beginnen of plotsklaps van 20 kilometer hardlopen in de week naar 100 kilometer te gaan. Je kunt heelhuids, aan de overkant komen of heelhuids blijven hardlopen, maar de risico's zijn gewoon te groot.