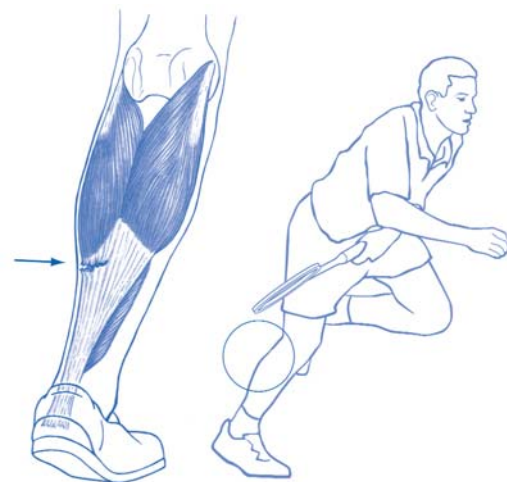


## Wat is het?

De zweepslag is een (gedeeltelijke) spierscheur aan de binnenzijde van de kuit (*figuur 1*). De zweepslag is een typische tennisblessure en komt vooral bij spelers in de leeftijd van 35 tot 50 jaar veel voor. De Engelse term voor zweepslag is dan ook 'tennisleg'. De spierscheur kan ontstaan bij plotseling krachtig aanspannen van de kuitspieren, bijvoorbeeld tijdens een sprint om een dropshot te halen. De symptomen zijn een plotseling optredende heftige, scherpe of brandende pijn in de kuit. Het lijkt soms net of er een bal of racket tegenaan is geslagen. Soms gaat het gepaard met een duidelijk hoorbaar knappend geluid. Doorspelen is in het merendeel van de gevallen vanwege de pijn niet meer mogelijk. Afhankelijk van de ernst van het letsel kan het herstel enige dagen tot ruim zes weken in beslag nemen.



figuur 1. De zweepslag

## Wat moet je doen? Eerste hulp!

Doe zo snel mogelijk en gedurende de eerste 48 uur het volgende:

- **IJs** Koel de pijnlijke plaats direct met ijs, een cold-pack of koud stromend water gedurende 10 tot 15 minuten en herhaal dit enkele malen per dag. Plaats het ijs niet op de blote huid, maar leg er een handdoek tussen.
- **Immobilisatie** Stop met sporten en steun niet meer op de voet.
- **Compressie** Legt direct een drukverband aan. Dit is nog belangrijker dan het koelen met ijs, omdat de bloedinkjes in de kuit ten gevolge van de spierscheur hierdoor effectiever gestelpt worden.
- **Elevatie** Leg het onderbeen hoog.

Een snelle en adequate eerste hulp is van groot belang voor een vlotte genezing. Laat bij ernstige gevallen of bij twijfel de blessure beoordelen door een (sport-)arts. In een aantal gevallen zal deze je doorverwijzen naar een (sport-)fysiotherapeut.

## Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn (na 1 tot 2 dagen) kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: de pijngrens dus niet overschrijden, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar. Hieronder staan ze beschreven met enkele tips.

### Stap 1. Verbeteren van de normale functie

- Als de pijn het toelaat mag je op de voet steunen, waarbij de eerste week van één of twee elleboogkrukken gebruik kan worden gemaakt. De voet dient hierbij zoveel mogelijk op de normale wijze afgewikkeld te worden.
- Een lichte hakverhoging (met demping) in beide schoenen gedurende één tot twee weken kan helpen om de kuitspier bij het afwikkelen van de voet wat te ontlasten. De zogenaamde viscoheels zijn hier uitermate geschikt voor.
- Elke dag 30 minuten zwemmen of fietsen verbetert de doorbloeding van de kuitspier en bevordert de genezing.
- Rekken lange kuitspieren (*figuur 2*, z.o.z.). Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). Je voelt rek boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.

- Rekken van de korte kuitspieren (figuur 3). Buig nu vanuit dezelfde uitgangspositie als hiervoor de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). Je voelt rek laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer.
- Versterken van de voetspieren. Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit 10 tot 20 keer.

## Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kun je weer aan sporten gaan denken.

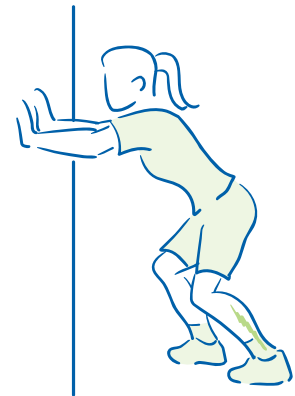
- Begin met het versterken van de kuitspieren (figuur 4). Ga langzaam op je tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Laat je dan weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op het geblesseerde been.
- De volgende oefening bestaat uit kleine, snelle pasjes op de plaats, waarbij je afwisselend op het linker- en rechterbeen steunt.
- Gaat dit goed, begin dan met hardlopen. Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingslooptjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in.
- Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

## Stap 3. Weer tennissen

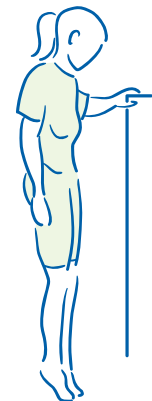
- Nu ben je klaar om weer de tennisbaan op te gaan. Start tegen het oefenmuurtje of met minitennis, waarbij je langzaam naar achteren gaat. Zorg dat je met kleine pasjes steeds goed voor de bal komt te staan.
- Je kunt in deze fase ook volley-oefeningen uitvoeren.
- Doe vervolgens (in de loop van één tot twee weken) wat meer oefeningen, waarbij je grotere afstanden naar de bal toe moet bewegen (tennis drills van hoek tot hoek).
- Je kunt nu ook wat lagere volleys gaan spelen.
- Voeg vervolgens de service toe, gevolgd door de smash.
- Zodra je ook de sprongsmash zonder problemen kunt uitvoeren, kun je oefenwedstrijden gaan spelen.
- Indien je twee weken lang oefenwedstrijden zonder problemen hebt kunnen spelen, ben je weer toe aan wedstrijdtennis.



figuur 2. Rekken van de lange kuitspieren



figuur 3. Rekken van de korte kuitspieren



figuur 4. Versterken van de kuitspieren

## Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een zweepslag niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende:

- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa 10 tot 15 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de kuitspieren zijn belangrijk.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting.
- Stem de kleding af op de weersomstandigheden. Met name in het begin van het seizoen of bij een snijdende wind is het raadzaam om het trainingspak in elk geval tijdens de warming-up aan te houden. Zorg voor hoge tennissokken. Goed verwarmde spieren en pezen zijn beter bestand tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren.
- Zorg voor een goed passende tennisschoen met aandacht voor goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, feeling met de ondergrond (grip) en een optimaal draagcomfort.
- Laat stijve kuitspieren eens goed los masseren.
- Zorg voor een goede spierkracht van je kuit, met voldoende rust in je programma. Steppen, fietsen, en hardlopen zijn ideale oefeningen om je kuit optimaal in conditie te houden.