

## Bovenbeenblessure

Het bovenbeen is van groot belang tijdens het sporten: hier bevinden zich 3 grote belangrijke groepen spieren die zorgen voor levering van kracht en stabiliteit. De Quadriceps aan de voorkant, de Hamstrings aan de achterkant en de adductoren aan de binnenzijde. Aan de buitenkant zitten de abductoren, die duidelijk minder blessuregevoelig zijn, maar ook deze spiergroep kan een blessure oplopen.



Spieren achterzijde linker bovenbeen      Spieren voorzijde linker bovenbeen

### Anatomie

De grote spier aan de voorkant van het dijbeen is de vierkoppige dijbeenspier (*musculus quadriceps femoris*). Deze spier bestaat eigenlijk uit vier afzonderlijke spieren waarvan de gezamenlijke eindpees over de knieschijf loopt en vlak daaronder op het scheenbeen aanhecht. Slechts één van deze spieren komt van het bekken en kan het been dus naar voren bewegen. De drie andere spieren komen van het dijbeen en kunnen alleen de knie strekken.

Aan de achterkant van het dijbeen liggen drie spieren die gezamenlijk bekend zijn als de hamstrings. Hoewel hun oorsprong dus gezamenlijk is, hecht één van de drie (de *musculus biceps femoris*) aan op het kuitbeen en de andere twee (de *musculus semitendinosus* en *musculus semimembranosus*) op het scheenbeen. Alle drie de spieren hebben dezelfde functie: het been naar achteren bewegen en de knie buigen.

De twee andere spiergroepen bestaan uit spieren die het been van het lichaam af (in de anatomie *abductie* genoemd) en naar het lichaam toe (in de anatomie *adductie* genoemd) bewegen. De eerste groep wordt naar hun functie de *abductoren* genoemd en ligt aan de buitenkant van het been. De laatste groep wordt naar hun functie de *adductoren* genoemd en ligt aan de binnenkant van het been. ([www.museumkennis.nl](http://www.museumkennis.nl))

### Er zijn 3 gradaties van een spierblessure

**Graad 1:** Er is sprake van een forse overrekking met misschien enkele gescheurde of gekneusde spiervezels. De pijn is vaak goed te lokaliseren. Vaak is er ook sprake van een lichte stijfheid. Bij hernieuwde (rustige) activiteit kan het zijn dat de klachten aanvankelijk afnemen. Na het sporten nemen de klachten echter vaak weer toe, en zijn dan zelfs heviger dan voorheen.

**Graad 2:** Er is duidelijk sprake van gescheurd spierweefsel. De pijnlijke plek beslaat vaak een groter gebied, terwijl er soms (direct of na een paar dagen) ook

een bloeduitstorting is te zien. Vaak "trekt" de persoon ook met het geblesseerde been. In een aantal gevallen is er ook een soort van kuil aanwezig op de plek van de beschadiging.

**Graad 3:** Er is sprake van een volledige gescheurde spier. Operatief ingrijpen is hier noodzakelijk. Gelukkig komt deze situatie zelden voor. Hierbij is aanspannen van de spier en het bewegen van het gewricht dat bij de spier hoort ook onmogelijk. ([www.fysiotherapie-gestel.nl](http://www.fysiotherapie-gestel.nl))

### **Ontstaan bovenbeen blessure**

Er is een acute vorm herkenbaar, waarbij de blessure zich kenmerkt door een acute, duidelijk omschreven pijn aan de voor/achterzijde van het bovenbeen. Daarnaast is er een chronische vorm, deze komt minder vaak voor, de pijn is vaak al een tijd aanwezig en is, zeker in de beginfase van de blessure, minder duidelijk omschreven.

Voor wat betreft de acute vorm, wordt het grootste risico gelopen bij sporten waarbij een plotseling krachtstoename of een plotselinge versnelling een grote rol spelen (voetbal, sprongsporten, racketsporten, veel atletiek-nummers). Voor wat betreft de chronische vorm, hebben we doorgaans te maken met sporten waarbij de (loop)beweging veelvuldig en gedurende lange tijd wordt herhaald, zoals bijvoorbeeld bij een marathon of een triathlon. De (pijn)klachten nemen in ernst toe in het verloop van de tijd. Verder is het helaas zo dat m.n. hamstringblessures zich vaak en makkelijk herhalen, waarbij ze in ernst toenemen en moeilijker verdwijnen. ([www.fysio-groningen.nl](http://www.fysio-groningen.nl))

Oorzaken op een rijtje:

1. Onvoldoende warming-up.
2. Vermoeidheid.
3. Eerdere blessures, of een nog niet volledig herstelde blessure.
4. Het overrekken a.g.v. foutieve stretching of verstappen/uitglijden.
5. Een disbalans in de krachtsverhouding tussen de hamstrings en de quadriceps, de dijbeenspier aan de voorzijde van het bovenbeen.
6. Een disbalans in de spierkracht van de hamstrings in het rechter en linker been.
7. Verminderde souplesse / lenigheid.
8. Te korte spieren.
9. Een biomechanische oorzaak in/rond het bekken. Het gaat dan over het algemeen om oorzaken in de lendenwervelkolom en/of in het SI-gewricht, dit is het gewricht tussen het heiligbeen en het bekken.

### **Beleid / therapie bovenbeen-blessures**

Bij een blessure **Graad 1** is het van belang voldoende rust te nemen en over het algemeen zijn de klachten binnen 2 tot 8 dagen volledig verdwenen. In deze fase is het ook van belang de regels voor Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen goed te hanteren volgens het (R)ICE principe: rust, ijs, compressie & elevatie (omhoog houden).

Bij een blessure **Graad 2** is de benadering nagenoeg gelijk aan die van graad 1, maar het opbouwen van de belasting zal met nóg meer voorzichtigheid moeten gebeuren. De periode van herstel is beduidend langer. In het gunstige geval is dit 2 tot 3 weken, en in het ongunstige geval kan het herstel wel 3 maanden tijd vragen! Pas dus inderdaad op met het (snel) opbouwen van de belasting, het is gauw te snel. Bewegen in de herstelfase mag NOOIT pijn geven !! . ([www.fysio-groningen.nl](http://www.fysio-groningen.nl))  
Bij deze graad van blessure is het aan te raden om deskundige hulp te vragen aan een fysiotherapeut.