



Stibbe stipt aan **HEIKELE HAMSTRING**

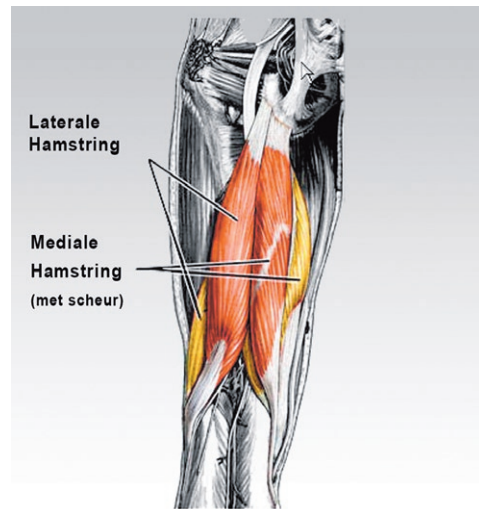
Otto Stibbe was van 1982 tot 1987 clubarts bij Ajax, en is tegenwoordig werkzaam als orthopedisch chirurg in de Orthopedie Kliniek te Amsterdam en Meander Medisch Centrum (Baarn). Dit seizoen behandelt hij in *Ajax Life* typische voetbalblessures. In deel 5: de hamstringblessure.

Teemu Tainio miste de belangrijke wedstrijden van Ajax tegen Feyenoord en FC Twente. De middenvelder kampte met een hamstringblessure. Tegenwoordig mag gerust worden gesteld dat je geen echte voetballer bent, als je niet een keer aan de kant hebt gestaan met een kwetsuur aan je hamstring. “De Uefa heeft recentelijk uitgezocht dat bij een professioneel voetbalteam per seizoen zeven hamstringblessures zijn te verwachten,” meent Otto Stibbe. “Berucht is de grote kans dat een nieuwe scheur zich kan voordoen

in de herstelfase. Dat gebeurt in 35 procent van de gevallen.” Een scheurtje in de spieren of pezen van de hamstrings (verzamelnaam van drie spieren aan de achterzijde van het bovenbeen) gaat gepaard met pijn en meestal krachtsverlies tijdens het hardlopen en sprinten. Soms wordt er na 24 tot 48 uur een flinke bloedingstorting en zwelling zichtbaar. Stibbe: “Bij topsporters is het gezien de grote belangen, kijk naar Arjen Robben, te komen tot een snelle en accurate diagnose. Een mri-scan

kan veel uitstelsel geven. De kunst is om met alle betrokkenen – speler, technische en medische staf - de speler snel weer fit te krijgen, zonder het risico te lopen dat hij weer een hernieuwde spierscheur oploopt. Mijn mening is dat een sportarts hier de centrale rol in dient te spelen.”

Gemiddeld is een speler twee tot drie weken uitgeschakeld door een hamstringblessure. De mate van de blessure kan echter verschillen. Is er bijvoorbeeld alleen sprake van een scheurtje of is een spier helemaal afgescheurd? “Bij een ernstige blessure kan het herstel twaalf weken duren. Een hamstringblessure wordt in eerste instantie behandeld met rust, waarna de belasting langzaam wordt opgebouwd onder begeleiding van een fysiotherapeut.”



DEEL 5

Kan een hamstringblessure niet worden voorkomen? “Er zijn een aantal maatregelen die iedere voetballer kan nemen,” aldus Stibbe. “Doe altijd een volledige warming-up en cooling-down. Daarnaast zijn warme kleding en een rustige opbouw van sprintoefeningen

heel belangrijk. Ongetraind veel wedstrijden spelen, is ook niet aan te raden. Een hamstringblessure is niet zelden het gevolg van vermoeidheid.”

IN AJAX LIFE 6:
HET GEBROKEN MIDDEVOETSBEENTJE