Zweepslag

**Oorzaak**

Een zweepslag is een scheuring van het spierweefsel. Een zweepslag voelt als een plotselinge, scherpe klap op de spier. Vooral de kuitspieren hebben veel kans een zweepslag op te lopen. Een zweepslag komt vooral voor bij sporters. Een zweepslag komt vaak voor bij tennissers, hardlopers en sporters die aan springoefeningen doen, een spring of krachtoefening kan grote gevolgen hebben voor de kuit, hamstring of nek. Ook de leeftijd van de sporters is belangrijk, de risicogroep ligt tussen de 35 en 50 jaar. Je loopt risico op een zweepslag door grote inspanningen, vooral bij de kuit-, nekspieren en hamstrings moet je oppassen. Dit is vooral vanwege de grote inspanningen waarmee de spieren te maken krijgen. Vaak ontstaat de spierscheuring bij bepaalde stukken in de sport, zoals bijvoorbeeld bij het sprinten of een extra grote sprong met aangespannen.

**Voorkomen**

Je kunt gelukkig veel doen om de kans op een zweepslag te verkleinen. Doe een volledige warming-up voor en een cooling-down na de training of wedstrijd van minimaal 10 minuten.

Ook een rustige opbouw van de trainingen werkt goed.

Ook kleding is belangrijk. Goed verwarmde spieren en pezen kunnen beter tegen rek- en trekkrachten dan koude spieren.

Zorg voor fijne schoenen die goed zitten (kijk naar goede schokdemping, stabilitijd, grip en draagcomfort).

**Behandelen**

Afhankelijk van hoe erg de zweepslag is beslaat de revalidatie ongeveer twee tot drie maanden. Normale dagelijkse dingen kunnen al snel weer gedaan worden, maar om weer goed te kunnen sporten is meer moeite en tijd nodig.

Pas op met het te snel hervatten van het sporten! Dit kan zorgen voor nog meer spierschade en een langere tijd voor de behandeling. De pijn die je bij normale dagelijkse dingen niet meer hebt zegt niets over hoe dit zal gaan bij het sporten

Pijnstillers werken ook goed, wel word je aangeraden deze niet te veel te gebruiken.