

Blessure informatie

Zweepslag

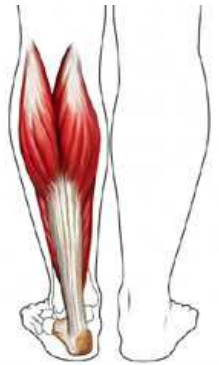


Wat is een zweepslag?

Een zweepslag is een grote of kleinere scheur aan de binnenzijde van de kuit. De zweepslag is een typische tennisblessure die vooral voorkomt tussen de 35 en 50 jaar.

Wat zijn de verschijnselen?

- Bij een afzetbeweging ontstaat er plotseling een gevoel van een klap tegen de kuit. Bijvoorbeeld als er afgezet wordt om nog een verre bal terug te slaan.
- Hierdoor ontstaat er een scheur in de kuitspier wat pijnklachten geeft.
- Behalve spiervezels scheuren kunnen er ook bloedvaten en lymfevaten kapot gaan. Hierdoor komt er ook bloed en vocht in het been dat zwelt en een blauwe plek kan geven.



Adviezen bij een zweepslag

De eerste 48 uur **RICE**

Rest: U mag niet meer op de voet steunen

Isolation: leg onmiddellijk een drukverband aan om de bloedinkjes in de kuit te stelpen.

Cold: Zo snel mogelijk koelen onder een stromende kraan, ijs of een coldpack (in een theedoek) gedurende 10-15 min en herhaal dit enkele malen per dag.

Elevation: Leg het onderbeen hoog

Een adequate eerst hulp met compressie en koeling is van groot belang omdat het bepalend is voor de verdere genezing. Als het ernstig is gaat u naar uw huisarts of naar een fysiotherapeut om het te laten beoordelen wanneer sporten weer verstandig is.

Fysiotherapiepraktijk De Molen
De Molen 61
3995 AW Houten
telefoon: 030 637 8283
email: info@fysiodemolen.nl
website: www.fysiodemolen.nl