



## Hamstringklachten

Synoniem : heupklachten, hamstring-tendinopathie, achteruitgang peeskwiteit hamstring

De hamstringblessure is klacht nummer 1 bij sportblessures in onze praktijk. De hamstring-spier/pees loopt aan de achterzijde van het bovenbeen vanaf het zitknobbel (tuber ischiadicum) en heeft zijn aanhechting bij het kniegewricht en het kuitbeen. De hoofdfunctie van deze spier is om de knie te buigen en de heup te strekken. In totaal hebben we drie hamstringspieren. Er lopen twee hamstringspieren aan de binnenzijde en 1 groep aan de buitenzijde. De buitenste hamstrings zijn het vaakst aangedaan en dan met name de buitenste hamstringspier (biceps femoris).

**Acute pijn** aan het achter bovenbeen! Een scheurtje in de hamstring gaat vaak gepaard met zwelling en verkleuring, de bloedvaatjes scheuren namelijk mee. Na het letsel heb je moeite met stretchen en lopen en u kunt last hebben van uitstralingspijn vanuit de lage rug. Het doet pijn wanneer u start met bewegen of traplopen, plotselinge bewegingen tijdens sporten, schoenen vastmaken, benen over elkaar zitten en opstaan uit een stoel, etc. U kunt krachtsverlies ervaren in het aangedane been en de bil. De lenigheid van de mens wordt onder andere afgemeten aan de soepelheid en rekbaarheid van de hamstrings, die kunnen worden bevorderd door oefeningen.

Wij adviseren rust bij pijn en deze **thuiswerk oefeningen**. Heeft u vragen over de oefeningen vraag het ons gerust. Op youtube kunt u ook actiefilmpjes vinden. Wij raden herhaling van oefeningen per individu/klacht aan, maar gaan uit van telkens 3 setjes van 10.

Als blijkt dat er sprake is van een afwijkende stand voeten en/of overbelasting kunnen wij, naast klachtgericht (sport)schoenadvies, **podotherapeutische (sport)zolen** aanmeten. Deze beïnvloeden de drukverdeling onder de voeten en zorgen voor een aangepaste belasting van de spieren, pezen en banden. Wij kijken naar uw voetenstand, meten de drukverdeling en kijken in dit geval met name naar de afwikkeling van uw grote teen. Als deze onvoldoende afgewikkeld wordt gaat u geforceerd anders afwikkelen in uw (sport)-looppatroon waardoor de hamstring onbewust meer belast wordt. Door de steunzolen wordt deze verkeerde afwikkeling gecorrigeerd en u gaat stabiel staan waardoor de voeten en enkel meer kracht gaan leveren om vooruit te komen en de knie en heup minder belast worden. Frans past vaak manuele podotherapie toe om u gewrichten los te maken. Eventueel kunnen wij ook voor de pijn succesvol **shockwave** als therapie inzetten, lees hierover op onze website of vraag het ons.

## Hamstring-oefeningen



*Figuur 1. One leg slide hamstring*

Ga op uw rug liggen en leg een handdoek onder uw voet. Schuif dit been naar voren en weer terug. Herhaal dit en wissel van been.



*Figuur 2. One leg curl, hamstring*

Ga op uw rug liggen en leg een been op de bal. Breng uw billen van de grond en probeer met de hak van dit been de bal naar u toe te rollen. Herhaal dit en wissel van been.



*Figuur 3. Isometrische deadbug*

Doe een weerstandsband om uw voorvoeten en ga op uw rug liggen. Strek 1 been uit met de weerstandsband op spanning. Ontspan en herhaal dit. Wissel van been.



*Figuur 4. Rek achterkant bovenbeen*

Pak uw enkel vast en trek vervolgens de hak van de voet richting de bil. Dit geeft rek aan de voorkant van het bovenbeen en buigt uw knie. Voor evenwicht kunt u een stoel of muur vastpakken.



*Figuur 5. Statische lunge*

Maak een uitval pas. Zorg ervoor dat u op uw tenen land bij het maken van de uitval pas en blijf zo 15 sec. staan. Wissel van been. U maakt het zwaarder als u met het voorste been een verhoginkje gebruikt, bijvoorbeeld de stoeprand.



*Figuur 4. Wallslide*

Ga met uw rug tegen een muur staan, laat u vervolgens omlaag glijden via de muur tot uw knieën een hoek van 90° vormen, kom weer omhoog via de muur en herhaal de beweging. Dit kan met of zonder bal.