

## Zweepslag, spierscheuring in mijn kuit, wat kan ik hier aan doen?



Ik ben iemand die graag sport en door al dat sporten heb ik nog steeds een goede conditie. Nu heb ik eigenlijk zelden een blessure, maar gisterenavond was het raak.

Ik was een partijtje aan het zaalvoetballen toen ik het gevoel had dat ik van achteren werd aangetikt en ik eigenlijk gelijk op de grond viel. Het voelde als een soort van flauwvallen. Ik bleek helemaal niet te zijn aangetikt, sterker nog er was helemaal niemand in de buurt. Het voelde raar ik had het idee dat mijn balans anders was en kon niet goed steunen op mijn rechterbeen.

De vraag is dan altijd:

1. Wat is er aan de hand?
2. Moet ik naar het ziekenhuis om het na te laten kijken?

Ik heb dit nog nooit eerder gehad en wist niet wat er aan de hand was. Ik zag dat het een beetje dikker werd maar niet heel erg en er was ook geen bloeding, wat kan duiden op een interne scheuring. Ik dacht naar huis gaan, rust en ijs er op. Dat heb ik gedaan en heb nog een coldpack in de vriezen uit mijn hardlooptijd en die er op gedaan.

De koeling is eigenlijk alleen om de zwelling tegen te gaan en draagt eigenlijk niet bij aan het herstel. Het werkt het eigenlijk tegen omdat de bloedvaten vernauwen door de kou en er zo minder bloed in kan komen om het te herstellen. Ik heb ook met mijn been omhoog gezeten, zodat het vocht er uit kan. Mijn vriendin kwam later thuis er heeft er Reiki op gegeven.

## Wat is een zweepslag?



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Een zweepslag is een spierletsel. Dit letsel kan variëren van een verrekking tot een gedeeltelijke scheur in de spier. Meestal zit de scheur in het binnenste deel van de kuitspier, ter

hoogte van de spier-peesovergang.

## Is het nodig om naar de dokter te gaan met een zweepslag?

De huisarts maar ook het ziekenhuis kan weinig doen, ze kunnen wel bekijken of het een gehele of een gedeeltelijke scheuring is. Bij een gehele scheuring kan/moet dit door een operatie hersteld worden. De meeste mensen met een zweepslag gaan naar de huisarts vanwege de pijn en omdat het niet mogelijk is om te lopen.

Het is aan te raden om wel naar de huisarts te gaan met een zweepslag als:

- De pijn na 3 dagen rust aanblijft.
- Er na 1 of 2 weken geen herstel is.
- Als er weer een nieuwe verdikking bloeding optreedt.

## Wat kun ik doen bij een zweepslag?

Om mijn lichaam de kans te geven de schade zo goed mogelijk te herstellen, zijn er een aantal dingen die ik gedaan heb.

- Rust, je mag daarbij wel bewegen, maar doe dat minimaal en laat je been zoveel mogelijk rusten. Zeker als het pijnlijk is om er op te lopen.
- IJs, ode dit allen de eerste 24 tot 48 uur, het is bedoeld om de zwelling tegen te gaan. Dit kan gestopt worden als de zwelling niet erger wordt. Probeer een icepack te gebruiken en dan niet direct op de huid maar doe er een theedoek tussen. Je kunt dit 3 a 4 per dag doen met een maximum van 10 a 15 minuten.
- Been omhoog leggen, ook dit is bedoeld om de zwelling tegen te gaan, zo gaat het vocht makkelijker uit je been. Houdt de druk van je been waardoor je er minder pijn aan hebt.

## Zijn er supplementen of andere natuurlijke middelen voor een zweepslag?

Je zou de volgende **supplementen** voor herstel van **spierschade** waaronder een zweepslag kunnen gebruiken:

De belangrijkste in dit rijtje zijn waarschijnlijk de **vitamine C** en **citrulline**.

- Vitamine C 1000 mg gespreid over de dag
- L-Citrulline 4500 mg per dag

## Deze supplementen kunnen het spierherstel ook bevorderen

- Vitamine B-complex
- Glucosamine 1500 mg per dag
- Zink 20 mg per dag

De volgende aminozuren helpen bij wondgenezing L-ornithine en L-arginine. Er is een supplement dat in het lichaam de L-arginine hoeveelheid verhoogt. Het heet citrulline en het

wordt in het lichaam omgezet in arginine. Maar werkt beter en efficiënter.

## Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

[1](#)

Gezondheid & Voeding

Gezondheid & Voeding