IJsbeentje

- Wat is een ijsbeentje?
- Wat moet ik doen in de eerste 72 uur?
- Wat moet ik doen na 72 uur?
- Doe de check
- Contact
- Wetenschappelijke onderbouwing

www.centrumevers.nl 0342-422997 info@centrumevers.nl

IJsbeentje

Een "**ijsbeentje**" is een kneuzing in de spier. Het ontstaat vaak na een forse kracht van buitenaf op die spier. Denk aan een botsing of een val. Het kan eigenlijk in elke spier ontstaan maar we zien het vaak in de bovenbeenspieren en noemen het dan een "ijsbeentje". Deze spieren zitten aan de voorzijde van het bovenbeen en lopen (deels) over de knie en over de heup. Vaak voel je daardoor ook dat het gehele bovenbeen pijnlijk en stijf is.

De hersteltijd van een ijsbeentje is (bij een juiste omgang met de klachten) ongeveer **6 weken**. Het kan zo zijn dat je het langer dan 6 weken voelt. Belangrijk is dan dat de klachten duidelijk afnemen t.o.v het begin. Dit betekent dat het herstel op gang is en dat je de juiste dingen doet.

In de eerste 72 uur treedt er altijd een ontstekingsreactie op. Deze ontsteking is voor het lichaam noodzakelijk om het wondgene zingsproces op gang te brengen. Dit is over het algemeen een gezonde reactie. In deze fase is warmte toediening (hete douche of hotpack), rekken en massage, dan ook af te raden.

Wat te doen in de eerste 72 uur?

RICE-regel toepassen in de eerste dagen na de blessure.

R — **Rust**: relatieve rust maar blijf in beweging. Dit verbetert de doorbloeding van de aangedane spier en bevordert de genezing. Voorkom echter overbelasting situaties zoals explosieve bewegingen of veel kracht zetten. Eventueel kun je een loophulpmiddel gebruiken om het been te ontlasten. Als dit nodig is, is het raadzaam om hier even contact over op te nemen en te bekijken welk hulpmiddel nuttig kan zijn en hoe deze gebruikt moet worden

I — **IJs/ koude pakking**: tien minuten, doekje tussen pakking en huid, twintig minuten tussen elke koude behandeling: doel is pijn dempen. Dit wel het liefst als het net gebeurd is. Verder kun je koelen als het warm, dik en rood blijft (na bewegen).

C — **Compressie:** eventuele bandage/ rekverband/ tape compressiekous om tegendruk te geven in blessure gebied.

E — **Elevatie:** hoog leggen van het aangedane lichaamsdeel. Dit helpt vaak zwelling tegen te gaan.

www.centrumevers.nl 0342-422997 info@centrumevers.nl

centrum evers

Wat te doen na 72 uur tot 6 weken?

- **Breid je beweging langzaam uit** op geleide van pijn en de reactie van je been na de belasting. Kies hier het liefst bewegingen voor die niet te belastend zijn voor de spier maar waarbij de spier wel rustig bewogen wordt. Fietsen of zwemmen zijn zulke voorbeelden.

- Volledig sporten kan de eerste paar weken af te raden zijn (ook weer afhankelijk van de mate van de klap).

- De **spier rustig op lengte brengen** kan nuttig zijn. Let op dit is iets anders dan rekken. Bij op lengte brengen ga je minder over je grens van rekken heen dan wanneer je de spier echt op gaat rekken. Wees hier dus voorzichtig mee. In sommige gevallen wordt de bloeding die ontstaan is, omgezet in kalk. De oorzaak hiervoor is vaak onduidelijk. We adviseren dan ook uit voorzorg de spier pas na 72 uur na het trauma op lengte te brengen en dit terughoudend toe te passen.

- **Warmte en massage** zouden nu een optie zijn echter wees ook hier voorzichtig mee. In sommige gevallen wordt de bloeding die ontstaan is, omgezet in kalk. De oorzaak hiervoor is vaak onduidelijk. We adviseren uit voorzorg warmte en massage terughoudend of pas 1 week na het trauma toe te passen.

Wanneer trek je aan de bel?

Als de bloeding in de spier dus omgezet wordt in kalk. Dan wordt een ijsbeentje echt een myositis ossificans (verbening van je spieren).

De oorzaak hiervoor is niet volledig duidelijk maar vaak ontstaat kalk op plekken waar te veel belasting is. Het kan dus zijn dat de te snel opgebouwde belasting een oorzaak zou kunnen zijn. Dit geldt zowel voor sport als voor druk van buitenaf zoals massage in een te vroeg stadium. Myositis ossificans is dus een ernstigere vorm van een ijsbeentje. Het herstel hiervan is ook vele malen langer.

Doe de volgende check vanaf 4 weken na de klap op de spier.

Blijft de spier dik?	**Ja**=1p ☐	**Nee**= 0 p ☐
Blijft de spier aanzienlijk pijnlijk bij aanraking?	**Ja**=1p ☐	**Nee**= 0 p ☐
Blijft de spier aanzienlijk pijnlijk bij bewegingen?	**Ja**=1p ☐	**Nee**= 0 p ☐
Is er een verharding in/ van de spier voelbaar?	**Ja**=2 p ☐	**Nee**= 0 p ☐

Heeft u 3 of meer punten, of twijfelt u over uw klacht? Neem dan contact op.

De diagnose Myositis ossificans is via een echo of röntgenfoto te stellen. Het is mogelijk om direct een echo in te plannen.

Contact

Maak direct een afspraak

www.centrumevers.nl 0342-422997 info@centrumevers.nl

Contact

Telefoonnummer

0342-422997

E-mailadres

info@centrumevers.nl

Mail direct

Telefonisch bereikbaar:

Maandag	**08:00 - 17:00**
Dinsdag	**08:00 - 17:00**
Woensdag	**08:00 - 17:00**
Donderdag	**08:00 - 21:00**
Vrijdag	**08:00 - 17:00**
Zaterdag	**09:00 - 13:00**

Online afspraak maken

Centrum Evers

@CentrumEvers

06-82772342

Manueletherapie
en Fysiotherapie Centrum Evers

Locaties:

Medisch centrum Asklepios

Nieuwe Markt 1c
3771 CB
Barneveld

Huisartspraktijk dr. Abed

Valkseweg 92a
3771 RG
Barneveld

Sportclub Do-it

Parmentierstraat 4
3772 MS
Barneveld

Multidisciplinair centrum

Van Zuijlen van Nieveltlaan 61c
3771 AB
Barneveld

Medisch centrum De Burgt

Nederwoudseweg 17b
3772 TD
Barneveld

Wetenschappelijke onderbouwing

Delos, D., Maak, T. G., & Rodeo, S. A. (2013). Muscle injuries in athletes: enhancing recovery through scientific understanding and novel therapies. Sports Health, 5(4), 346-352.

Longo, U. G., Loppini, M., Berton, A., Spiezia, F., Maffulli, N., & Denaro, V. (2012). Tissue engineered strategies for skeletal muscle injury. Stem Cells International, 2012, 1-9.