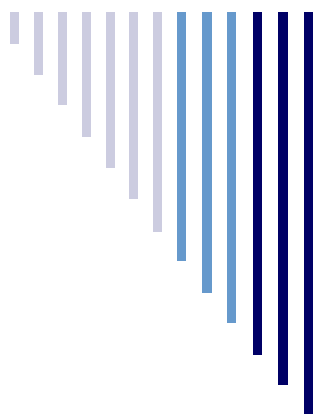




Henny Leentvaar (Sport)Massage

Krampbestrijding

Datum: 8 april 2008

Opgesteld door:
Henny Leentvaar



Kramp in een spier is een **toestand** waarin **alle vezels** van een spier **gelijktijdig contraheren** (samentrekken) De kramp kan enige seconden maar ook enkele uren duren.

De meest voorkomende **oorzaken** van kramp;

- **Zouttekort door overmatige transpiratie** (Ca-deficiëntie)
- **Sterke afkoeling** (bv in koud zeewater springen na lang zonnen)
- **Slechte warming-up**
- **Slechte conditie/vermoeidheid**
- **Medicijngebruik**
- **Hyperventilatie**
- **Hormonale disbalans en/of lage spiegels van Kalium en magnesium** (De lagere spiegels van beide mineralen kunnen het gevolg zijn van de hormonale disbalans of van medicijngebruik bij een langdurige ziekte, of van een zeer langdurige zware lichamelijke belasting (verzuring))

Omdat de **oorzaak zo verschillend** zijn, zijn ook de **behandelwijzen uiteenlopend** van aard. Een goed opgewarmde spier kan je bijna altijd gelijk rekken om de kramp te bestrijden. Bij een koude spier mag dit absoluut niet omdat er een gevaar van spierscheuring kan optreden.

Methoden van krampbestrijding

Krampbestrijding dient altijd zeer zorgvuldig te gebeuren: **Beginnen** met de **minst agressieve** manier en **opbouwen** tot de meest **doeltreffende**, maar ook de **meest agressieve** methode. De zgn. **SAR-methode** (schudden, antagonist, rekken).

Schudmethode

De spier dient in de **aangetroffen uitgangshouding geschud** te worden tot er **ontspanning optreedt**. Dit kan enige tijd duren; een verkrampde spier is dan te vergelijken met een blokje hout.

Antagonistenmethode

Het **principe** van deze methode berust op het feit dat een **spier reflectoir ontspant** als de **antagonist aangespannen** wordt. De **krampspier (agonist)** wordt **ontspannen** als de verzorger de sporter **de antagonist van deze spier laat aanspannen**. Het is gemakkelijk als gebruik gemaakt wordt van het toepassen van een **vorm van manuele weestand** waartegen de sporter de antagonist dient aan te spannen.

Een voorbeeld van de antagonistismethode

Is bij een persoon de kuitspier in een kramptoestand (m.gastrocnemius/soleus) dan dient ervoor gezorgd te worden dat de ventrale groep van het onderbeen (m.tibialis anterior) contraheert. De Stand van de voet is in plantairflexie(tenenstand) De voet dient dus in dorsaalflexie te worden gebracht. Zet uw hand op de voetrug en vraag de sporter om de tenen naar de neus te trekken, zonder hem te laten winnen van de tegendruk die u met uw hand geeft. Door het aanspannen van de ventrale groep van het onderbeen zal een reflectoire ontspanning van de spieren van de achterzijde van het onderbeen ontstaan.

De kramp is hiermee verholpen . Als de kramp blijft aanhouden, de behandeling een aantal keer herhalen.

Rekmethode

Bij deze methode probeert u de **krampspier passief te verlengen**. Als dit te snel of aggressief gebeurt zal de spier kunnen scheuren (voorzichtigheid geboden)

Uitvoering

Het verdient aanbeveling om bij kramp het zekere voor het onzekere te nemen.

Altijd **beginnen met schudden**, daarna de **antagonistismethode** gebruiken en vervolgens de diepe spierkramp laten verdwijnen door de spier te **rekken**.

Nadat u de spierkramp effectief heeft bestreden dient u te bekijken wat de meest effectieve vervolg of nabehandeling moet zijn; Oorzaak calcium gebrek - oplossing lichte effleurages + een zoutoplossing dringen (soep). Oorzaak langdurige belasting - oplossing effleurages en lichte knedingen vervolgens moet de sporter rust nemen en eventueel een supplement van kalium en/ of magnesium. Verder verdient het aanbeveling om te bekijken of het voedingspatroon aangepast of verbeterd kan worden. Komt de kramp regelmatig terug dan kunt u de sporter doorverwijzen naar de huisarts die het e.e.a. kan onderzoeken of doorverwijzen naar een specialist.

De meest voorkomende spieren waar u kramp moet kunnen bestrijden zijn;

- **m. triceps surae**
- **m. quadriceps femoris**
- **m. biceps femoris**
- **m. semimembranosus**
- **mm. Semitendinosus (hamstrings)**
- **m. biceps brachii**
m. triceps brachii