

KINK IN DE KABEL

TEKST: ROSA VAN DER KAAIJ REIJERS (CO-ASSISTENT VERENIGING VOOR SPORTGENEESKUNDE), GOOF SCHEP (SPORTARTS)
 FOTO'S: ANP PHOTO

Je wilt demarreren, nog net meespringen in iemands wiel of je hebt besloten je laatste reserves aan te spreken tijdens een sprint, je zet aan en dan... Het lukt je niet; je bent uitgeput, je benen voelen leeg en zwaar, je hebt minder kracht en het doet pijn. Welke wielrenner herkent dit niet? Verzuring komt nooit gele- gen en hoort bij de sport, maar niet altijd...

In de meeste gevallen horen bovenstaande klachten inderdaad bij het normale (fysiologische) proces van uitputting tijdens het sporten, ofwel verzuring. Dit is echter niet altijd het geval. Ook een knik in de slagader die naar de benen loopt kan dit veroorzaken. Met name wielrenners, maar ook schaatsers en roeiers die voor hun training veel op de fiets zitten, kunnen er last van hebben.

DOELGROEP

Van de beroepswielrenners, -triatleten en -schaatsers ontwikkelt één op de vijf een door- stroom belemmering van de slagaderen, bij vrij- wel allemaal wordt dit langzamerhand erger. Het aangedane been verzuurt sneller of doet meer pijn dan normaal. Vrij vaak zijn beide

benen aangedaan waardoor de klachten moei- lijker te onderscheiden zijn van normale ver- moedheid. Het voelt aan alsof er geen kracht in zit. Zodra deze sporters de snelheid drastisch verminderen gaan de klachten binnen 1 tot 5 minuten over en krijgen ze de controle over het been weer terug. Bij opnieuw harder fietsen is het echter snel terug. De extreme belasting die de bloedvaten in de lies ondervinden van het veelvuldig trainen in combinatie met de ligging van hun vaten ligt vaak ten grondslag aan deze klachten.

HOE ONTSTAAN KLACHTEN?

Bij een beroepswielrenner gaat een been jaar- lijks zo'n acht miljoen keer op en neer, waarbij er per minuut 10 tot soms wel 15 liter bloed naar

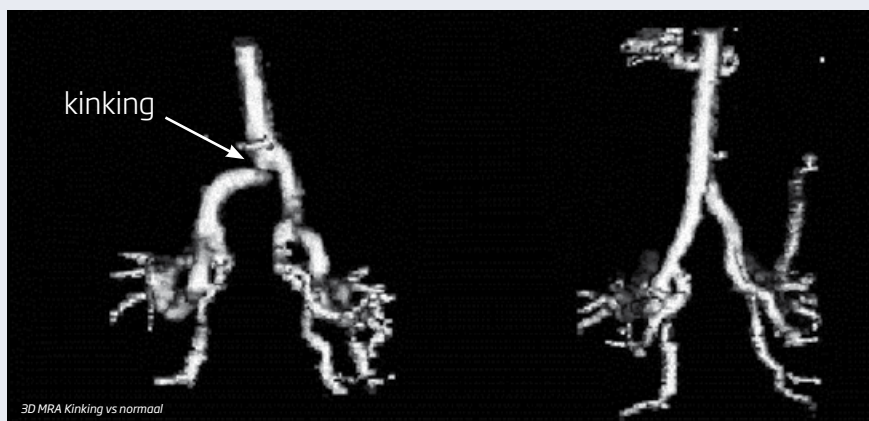
Behandeling vaatproblemen lies

In Nederland is gespecialiseerd onderzoek naar en behandeling van vaatproblemen in de lies alleen beschikbaar bij SportMáx in Veldhoven/ Eindhoven. Contact leggen kan per mail (g.schep@mmc.nl) of telefonisch (040-8888688) waarna verdere afstemming plaatsvindt en de nodige onderzoeken in één afspraak geregeld worden. Deze onderzoeken worden vergoed door de zorgverzekeraar.

het been wordt gepompt. Normaal gedraagt het bloedvat zich als een elastiek dat inveert bij buigen van het been. Bij sommige wielrenners kan bij het buigen van de heup echter een knik in de slagader in de onderbuik ontstaan. Als het bloedvat dan 8 miljoen keer per jaar afknikt is het mechanisme duidelijk waardoor ook verdere schade ontstaat. Er komt letterlijk en figuurlijk een kink in de kabel. Bij grote inspanning, dus als je net de sprint aan wilt zetten, schiet de bloedvoorziening in het been tekort, de aan- voer wordt als het ware afgeknepen. (Vergelijk het met je vervelende kleine broertje dat op de tuinslang gaat staan als je net de planten water wilt geven, erg frustrerend...). De pijn en zwakte die in het been worden ge- voeld, komen voort uit een tekort aan bloed en daarmee zuurstof en energie. Spieren raken hierdoor eerder uitgeput, doen sneller pijn en voelen zwakker aan. Een doorstroom belemmering in de benen kan grofweg op twee manieren ontstaan. Het kan

Feiten

- Bij inspanning wordt 10 - 15 liter bloed naar het been gepompt
- Een wielrenner buigt zijn heup ge- middeld 8 miljoen keer per jaar
- Eén op de vijf wielrenners, triatleten en schaatsers op het hoogste niveau ontwikkelt een doorstroom belem- mering van beenslagaders.
- Op de Olympische spelen in Sydney 2000 waren vijf van de 25 Nederlandse wielrenners en triatleten geopereerd aan een vaatprobleem!





Laurens ten Dam:
*"Na de operatie aan de lies
 ging alles beter."*

STEL JE VRAAG AAN EEN SPORTARTS

Lezersvraag

Dit hele seizoen al heb ik snel last van stijve bovenbenen. Tijdens wedstrijden mist de explosie en bij maximale belasting verzuren beide benen erg snel, waarna ik volledig stil val. Het herstel is ook minimaal. Het gevoel dat ik erdoorheen kan trappen en langer door kan zetten mis ik! Wat kan hiervan de oorzaak zijn?

Antwoord

Waarschijnlijk is er sprake van een lichamelijke vermoeidheid, waardoor het normale prestatievermogen niet gehaald kan worden. Oorzaak van die vermoeidheid kan een verkeerde arbeid/rust verhouding zijn. De oplossing kan dan zijn: meer gevarieerde trainingen en minder monotone zware trainingen. Eventueel is het zinnig om met een trainer of een logboek te werken. Of er is een medische oorzaak. Diverse oorzaken kunnen dan spelen en één oorzaak is een probleem in de doorbloeding van de liesslagader. De kans hierop is wel wat minder omdat het probleem aan beide benen speelt, maar er moet wel aan worden gedacht. Een sportarts kan een goede inventarisatie naar de mogelijke oorzaken doen en behandeling inzetten of gericht doorverwijzen

Heb je zelf ook een vraag aan de sportarts? Sportzorg.nl, KNWU en Zilveren Kruis Achmea bieden de KNWU-leden de unieke mogelijkheid om digitaal een vraag te stellen aan een sportarts. Kijk hiervoor op www.knwu.nl



worden veroorzaakt door een vernauwing aan de binnenkant van een vat of door een vernauwing van buiten het vat. De klachten aan de binnenkant van de vaten worden vaak door oudere mensen geuit. De vaten zijn dichtgeslibd waardoor er minder bloed kan passeren, dit fenomeen heet aderverkalking. De vernauwing van buiten (afknikking) wordt juist bij jonge gezonde sporters, met name wielrenners en schaatsers, gezien. Op langere termijn kan het bloedvat ook van binnen beschadigen. Dit is de reden dat bij vrijwel alle renners met vaatproblemen de klachten en afwijkingen in de tijd steeds erger en duidelijker worden.

BEHANDELING

Het klassieke verhaal is dat van een wielrenner of schaatser die klaagt over pijn, krachtsverlies, eerdere verzuring in één of beide benen welke herstelt bij rust of het uitstrekken van de

heup. Bij 63% ligt een vaatprobleem aan deze klachten ten grondslag en dit kan alleen worden aangetoond of uitgesloten met speciale diagnostiek die nog maar op enkele plaatsen in de wereld voor handen is. De afwijkingen zijn namelijk veel subtieler dan bij normale vaatproblemen en worden met gebruikelijke testen niet opgemerkt. Om de afknikking te zien, moet in verschillende lichaamshoudingen worden gekeken. Dit is niet gangbaar in de gewone gezondheidszorg.



Kenny van Hummel had een vernauwing aan de rechter lies

Het is voor wielrenners dus belangrijk om bij een machteloos gevoel in één of beide benen, op de juiste manier onderzocht te worden. In het beginstadium is de kans het grootst dat het vaatprobleem met een relatief kleine operatie is op te lossen. Er kan worden besloten om alleen de fietshouding te veranderen omdat daarmee vaak een verdere verslechtering kan worden voorkomen. Bij ernstigere afwijkingen waarbij ook het bloedvat van binnen is beschadigd zijn veel grotere operaties nodig.

Bij onduidelijke klachten kan vaak goed advies worden gevraagd bij een sportarts in de eigen regio. Als een vaatprobleem gezien de klachten waarschijnlijk is, dan is gespecialiseerd onderzoek nodig. Dit is in Nederland nog alleen beschikbaar bij SportMáx in Veldhoven/Eindhoven.

Klachten bij vaatproblemen in de lies

- in één been tijdens maximale inspanning
- pijn
- krachtsverlies en machteloos gevoel
- eerdere verzuring
- krampen
- verdwijnt in rust en wordt vaak minder bij strekken van de heup



Ook Bram Tankink onderging een operatie aan de lies.