



Opleidingen

Hulpverlening

Nummer '21-03

**"Dondersteentje-weetje!"**

Tilburg, 14-02-2021

Dag mede EHBOers,

Nog steeds zittend we in een intelligente??? Lockdown met veel thuiswerken en thuisblijven. Er zijn te weinig activiteiten om elkaar te kunnen ontmoeten. En we moeten toch wat om in beweging te blijven, een stevige wandeling of sommige zetten het op een "drafje" naar de Duinen lekker in het mulle zand. Heuveltje op en af of plafonneke witten, ik noem maar een idee.

Volgende dag spierpijn en de dag erna soms nog erger. Het ontstaat als gevolg van de lichamelijke inspanning die je normaal niet gewend bent te doen. En dat heeft te maken met de langzame ophoping van melkzuren in de overbelaste spier en melkzuur prikkelt de zenuw en veroorzaakt zo de plaatselijke pijn.

Beste hulp is het verbeteren van de doorbloeding van de pijnlijke spier, warmte is het beste door met vlakke hand over de pijnlijke spier te wrijven beetje crème in de hand maakt wrijven makkelijker en ook een warme douche of bad doet deugd.



**Scheenbeen:**  
Ingetekend zijn de plaats van het scheenbeen en de plaats van de spieren in het compartiment. Het compartiment waar de meeste klachten in voorkomen zit naast het scheenbeen aan de buitenzijde.

Spierpijn die plotseling ontstaat is een spierkneuzing of spierscheur. Spierscheuring ontstaat door geweld van BINNENUIT. Zonder een directe aanwijsbare oorzaak, met een plotselinge hevige vlijmscherpe pijn die lijkt op een messteek. Je ziet: gedeukte en/of abnormaal gezwollen spier en dit boven en onder de betreffende plek. Een blauwe verkleuring soms na enkele uren.

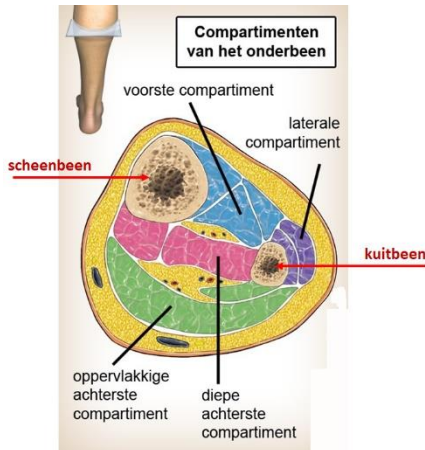
Dit ontstaat door te koude en/of te korte spieren. Soms ook door te heftige bewegingen. Koel het letsel 10 tot 20 minuten en stop ermee als de pijn toeneemt. Neem contact op met de huisarts als de functie van arm of been weg valt. En als de pijn of zwelling na 2 dagen nog niet minder is geworden maar zeker als pijn erger wordt.

Een SPIERKNEUZING ontstaat door geweld van BUITENAF. Waardoor als het ware een spier wordt geplet tussen voorwerp en het onderliggend bot, b.v. door trap, schop of klap.

Deze veroorzaken behalve de huidkneuzing ook schade aan de onderliggende spieren. Waardoor weer bloeding in de spier ontstaat. Terwijl eraan de buiten kant niet zoveel is te zien. Jouw hulp is erop gericht de onderhuidse bloeding beperkt te houden door: koelen-druk en rust.

Stop met koelen als het slachtoffer meer pijn krijgt. Zeker als deze een hevige drukkende pijn voelt en deze pijn aanhoudt en ook in rust niet afneemt. Dan wordt gesproken over compartimentsyndroom. (meer informatie zie ORANJE KRUISBOEKJE blz, 101)

## Het compartiment syndroom.



Dat is een verstoring van de bloedtoevoer door zwelling. De druk binnen het spiercompartiment is verhoogd waardoor de doorbloeding en functies van het spierweefsel in gevaar komt. Er ontstaat een pijnlijk en drukkend gevoel. De pijn houdt voortdurend aan en is vaak zo hevig dat het voelt alsof spieren altijd gespannen zijn.

Je ziet een bleke huid door slechte doorbloeding. Wanneer dit letsel is ontstaan als gevolg van trauma zal altijd medisch worden ingegrepen om weefselsterfte zoveel mogelijk te voorkomen.

Het kan ook chronisch zijn dan noemen ze dat een overbelastings-blessure en het geeft inspanning gebonden pijn. Het gespannen gevoel aan onderbeen of arm. Soms zijn er ook klachten over "doof" gevoel of tintelingen die doortrekken naar

de voet. Het niet opbouwen van training lijkt een belangrijk risico factor te zijn. Maar ook plat of doorgezakte voeten, een verkeerde looptechniek en een oneffen terrein zijn risicofactoren voor deze blessure .

Klachten bij deze chronische vorm trekken in rust direct weg en activiteit zal in aangepaste vorm weer langzaam opgebouwd kunnen worden. Het zal vaak moeilijk zijn om te constateren of het een eenmalige spierpijn is die vanzelf over paar dagen weer overgaat of met dit chronisch compartiment syndroom.

Of het nu over spierpijn gaat in welke vorm dan ook, geef het advies om de spiergroep rust te geven. Eventueel koelen om de pijn te verzachten en als koelen niet helpt achterwege laten. **NOGMAALS** als gevolg van trauma naar arts.

**SPIERKRAMP** is een onwillekeurige, zeer pijnlijk plotselinge samentrekking van een spier, daardoor voelt deze hard aan, een plotselinge beweging is soms genoeg om een spierkramp te krijgen. Treedt zeker niet alleen tijdens inspanning op. Denk maar eens aan de nachtelijke krampen in kuit of voetspieren die spontaan optreden en zeker niet in relatie staan met lichamelijke inspanning.

Ook hier is sprake van een slechte doorbloeding. Doordat te weinig zuurstof wordt aangevoerd en te weinig afvalstoffen worden afgevoerd ontstaat melkzuur. Slechte doorbloeding door: te weinig vocht, vermoeidheid, teveel alcohol en veel sporten.

Massage en losschudden van spier. Vocht aanvullen door veel te drinken gedurende de dag (1½ liter minimaal). De aangedane spier voorzichtig oprekken en daarbij de kuitspier voet richting neus terwijl been gestrekt blijft.

*Met vocht wordt niet alleen water bedoeld maar ook bv ORS of isotone sportdrank vanwege aanvullen mineralen en zouten. Teveel water veroorzaakt waterintoxicatie watervergiftiging door teveel water en te weinig of geen inname mineralen en zouten.*

Met de hoop dat je kennis weer wat bijgespijkerd is met vriendelijke groet.  
Annie instructeur

**Noot:** Tekening van "Het compartiment syndroom", staat geschreven "laterale compartiment". Je kunt ook lezen "het compartiment aan de buitenzijde van het onderbeen". (Lateraal = Buitenzijde).