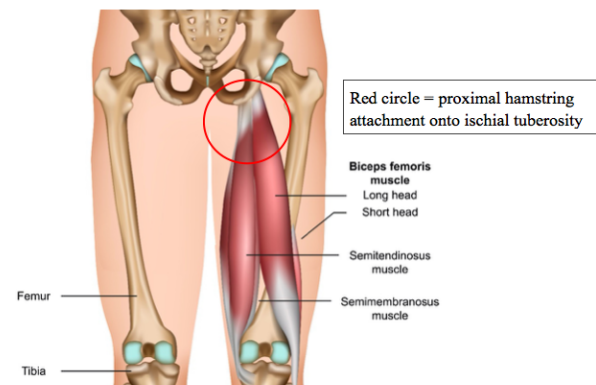


Pijn aan de hamstringpees, ofwel proximale hamstring tendinopathie, is een irritatie van de pees van de hamstring en trekt soms door naar de bil en/of de achterzijde van het bovenbeen. De bovenste pezen van de hamstrings vinden hun oorsprong aan het tuber ischiadicum (zitbeen).



### Wat is er aan de hand?

Proximale hamstring tendinopathie is een overbelasting blessure, waarbij herhaaldelijke en/of langdurige compressie van de peesaanhechting een belangrijke rol speelt. Proximale hamstring tendinopathie komt dan ook zowel voor bij sporters en niet-sporters die activiteiten verrichten die compressie van de proximale hamstrings aanhechting geven, zoals hardlopen, squatten, voorover leunen, excessieve stretch en langdurige perioden zitten.

**De diagnose** wordt gesteld op basis van het vraaggesprek en lichamelijk onderzoek. Patiënten benoemen pijn in de lage bil regio die wel of niet uitstraalt over de hamstrings. Bij het sporten benoemen patiënten de typische tendinopathie klachten: pijn bij starten die verdwijnt/afneemt na een warming-up en weer terugkomt na het sporten. Als de aandoening toeneemt persisteert de pijn tijdens het sporten en worden dagelijkse activiteiten ook provocatief. Heel typisch benoemen patiënten pijnklachten bij zitten en autorijden. Bij lichamelijk onderzoek wordt de herkenbare pijn geprovoceerd door palpatie van de proximale aanhechting van de hamstrings op het tuber ischiadicum. Klachten kunnen ook geprovoceerd worden met rek en weerstandstesten.

### Wat te doen?

De behandeling is primair conservatief met versterkende oefeningen, gedoseerde opbouw van belastingen eventueel shockwave therapie. Er is zelden een indicatie voor operatieve behandeling. Injecties met corticosteroïden dienen NIET toegepast te worden.

Uw therapeut kan daarbij met u kijken waar de klachten vandaan zijn gekomen om van daar uit te bepalen wat de klachten mogelijk in stand zou kunnen houden en wat de beste (behandel)strategie is om u zo spoedig als mogelijk weer klachtenvrij te krijgen. Daarbij kan de therapeut ook een echografisch onderzoek van uw pees (laten) uitvoeren en/of bepalen of andere behandelingen, zoals shockwave voor u van toevoegde waarde kan zijn.

### Oefenprogramma

De basis van de behandeling is een opbouwend trainingsprogramma gericht op het versterken en belastbaarder maken van de hamstrings. Patiënten kunnen beginnen met een thuisoefenprogramma met vier verlengende en excentrische krachtoefeningen voor de hamstrings: de 'glider', de 'diver', de 'extender' en de 'nordic hamstring' oefening. Bij verbetering van klachten volgt na 6-8 weken een adequaat gedoseerde opbouw van de sportbelasting.

We adviseren een gefaseerde opbouw van oefeningen: fase 1) isometrisch met beperkte heupflexie, fase 2) concentrisch met beperkte heupflexie, fase 3) excentrisch en uitbreidend naar meer heupflexie, en fase 4) sport-specifieke training gericht op sportterugkeer. Het doorlopen van de fasen wordt gestuurd op basis van voortgang in klachten en functie, niet op basis van tijdcriteria. Daarnaast adviseren we een algemeen trainingsprogramma om een goede belastbaarheid in de rest van de kinetische keten te waarborgen.

### Shockwave

Indien er na drie maanden oefenprogramma en gedoseerde opbouw van activiteiten onvoldoende verbetering is opgetreden kan behandeling met shockwave overwogen worden. In één (kleine) vergelijkende studie wordt een succespercentage van 85% gemeld in de shockwave groep ten opzichte van 10% in de controle groep.

*De pees laat je weten wanneer je hem geïrriteerd hebt, zorg je goed voor hem?*

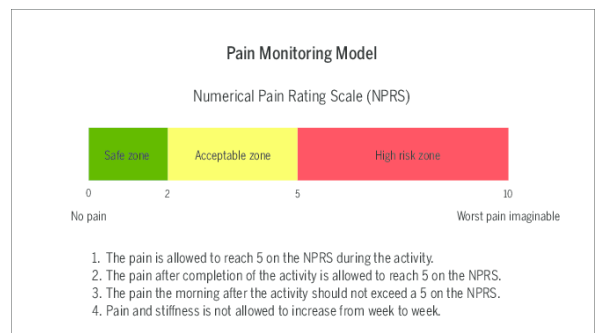
### Belasting/belastbaarheid

De belastbaarheid is de draagkracht van je lichaam, wat kan je lichaam aan? De belasting is de draaglast van je lichaam, wat kan je lichaam dragen. Dit hoort in balans te zijn.

Veelal zien we een verstoorde verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid, dit kan resulteren in een overbelasting maar ook in een onderbelasting. Deze balans is per individu verschillend, er is geen gouden regel.

### Mag ik pijn ervaren bij belasting?

Ja, bij het oefenen en het belasten mag u enige pijn ervaren. Uit onderzoek is gebleken dat dit geen kwaad kan, mits de pijn en mogelijke stijfheid niet toeneemt in de loop van de tijd. De pijn die ervaren mag worden is tot de 4 op een schaal van 0-10.



### **Wat als uw klachten niet weg gaan?**

- ✓ Verwacht u niet te veel, te snel? Heb geduld, we weten uit ervaring en onderzoek dat peeskklachten langdurig van aard kunnen zijn.
- ✓ Oefent u op de juiste manier, de techniek?
- ✓ Oefent u genoeg en consequent? Als u goed therapietrouw bent verhoogd de kans op goed herstel.
- ✓ Denkt u goed aan uw belasting/belastbaarheid? Luister goed naar uw lichaam/hoofd.

*Denk aan dat belasten als een soort medicatie is: "Te weinig is ineffectief, teveel kan een overdosis geven"*