

## Herstel shin splints 11% sneller met Herzog compressie kousen

### **Inleiding**

Shin splints is een van de meest voorkomende aandoeningen van het onderbeen bij sporters. Deze blessure staat bekend als lastig te behandelen. Ook zijn er in het verleden maar weinig onderzoeken gedaan naar hoe je shin splints kan behandelen. Daarom werd een onderzoek gestart bij sporters en hardlopers om meer duidelijkheid te krijgen over de beste behandeling van shin splints.

### **Methoden**

Via verschillende ziekenhuizen in West-Nederland werden 22 sporters en hardlopers (leeftijd 16-53 jaar, mannen en vrouwen) gerekruteerd om mee te doen in de behandelstudie. Ze moesten voldoen aan de criteria die voor shin splints gelden; inspannings gerelateerde pijn aan de binnenzijde van het onderbeen en tevens drukpijn op het scheenbeen over een traject van meer dan 5 centimeter.

Vervolgens werden de sporters in een van de twee behandelingen ingeloot door middel van het trekken van een envelop waarin vermeld werd welke behandeling ze kregen. Voor de behandeling gold; de ene groep sporters en hardlopers kreeg een revalidatieschema met hardlopen om van de klachten af te komen (recent werd duidelijk dat bij overbelasting gedoseerd belasten juist goed is!), terwijl de andere groep naast het revalidatieschema met hardlopen een Herzog Medical compressie kous kreeg. Deze kous diende gedragen te worden tijdens de sportbelasting. De sporters werden om de twee weken gezien door de onderzoeker om de progressie te meten en het loopschema bij te stellen.

Uiteindelijk ging het erom met welke vorm van behandeling de sporters het snelst hersteld waren.

### **Resultaten**

De sporters die naast het revalidatieschema ook de Herzog Medical compressiekous droegen waren **11% sneller hersteld** van hun klachten. Ook waren de sporters die tevens de compressiekous droegen meer tevreden met de behandeling dan degenen die geen kous hadden.

### **Discussie**

Shin splints zijn over het algemeen moeilijk te behandelen en komen vaak voor bij hardlopers en sporten waarbij veel sprongvormen voorkomen. Er zijn getallen bekend van opleidingen voor lichamelijke opvoeding waar 35% van de sporters shin splints hadden. Toch zijn er maar drie behandelstudies gedaan. Uit deze studies komt naar voren dat geen enkele behandelvorm beter is gebleken dan rust houden. Uit deze studie komt dus dat naast een revaliderend hardloopschema een Herzog Medical sport compressiekous het herstel versnelt. De reden van het snellere herstel is niet exact duidelijk, maar gedacht kan worden dat de compressie van de kous op het weefsel zorgt voor weefselherstel. Hiernaar zou nog verder onderzoek gedaan kunnen worden.

### **Conclusie**

Dit onderzoek laat zien dat sporters met shin splints 11% sneller hersteld zijn wanneer aan de revalidatie een Herzog Medical sportcompressiekous wordt toegevoegd. De exacte resultaten zullen binnenkort in het wetenschappelijk tijdschrift Sport en Geneeskunde worden gepubliceerd.