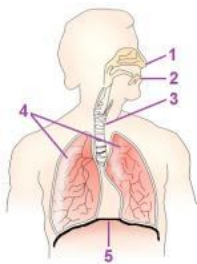


Pijn in het middenrif

Een scherpe, stekende pijn, vlak onder je ribbenkast. Je voelt 'm als je al een tijdje aan het hardlopen bent en het zorgt ervoor dat je helemaal uit je ritme raakt. Een zijsteek kan iedereen overkomen, of je nu net begonnen bent met hardlopen of al een bak ervaring hebt.

Over het ontstaan van een zijsteek bestaan verschillende theorieën. Feit is dat zo'n vijftien procent van de sporters er weleens mee te maken krijgt. Voor hardlopers ligt dat percentage nog wat hoger, door de vele schokbewegingen die je lichaam tijdens het rennen moet opvangen. Gelukkig is een zijsteek niet gevaarlijk, maar onprettig is het wel.

Pijn aan het middenrif



Pijn aan het middenrif duidt op pijn aan de middenrifspier, een grote, platte koepelvormige spier met centraal een peesblad. Het is de spier die de borstkas van de buik scheidt (#5). Deze spier speelt een belangrijke rol in het ademhalingsproces.

Wanneer je diep inademt, verlaagt het middenrif de hoeveelheid druk in de longen en zetten de ribben zich uit, waardoor de longen volstromen met lucht. Wanneer je uitademt, ontspant je middenrif zich. Je middenrif keert terug in zijn normale positie als je

uitademt. In de loop der jaren zijn talloze verklaringen gegeven voor de oorzaak van deze pijn. De meest aangehangen verklaring is een zuurstoftekort c.q. kramptoestand van het middenrif. Men vermoedt dat een nog onvoldoende verwerkte maaltijd, slechte houding of lichamelijke vermoeidheid de grootste boosdoeners zijn voor deze klacht. De pijn kan zowel rechts als links optreden. De meeste sporters wijzen dan naar de zijkant van de ribbenkast.

Tekort aan zuurstof

Er bestaat ook een vermoeden dat de pijn veroorzaakt wordt door een tekort aan zuurstof in de ademhalingsspieren in je middenrif. Tijdens het hardlopen gaat er veel bloed naar je andere spieren toe en daardoor minder naar je ademhalingsspieren. Daardoor krijgen die minder zuurstof en komt een stekende pijn. Als je tijdens het hardlopen hijgt en je middenrif niet helemaal laat ontspannen en uitrekken, dan wordt de kans dat je kramp in je middenrif krijgt groter. Pers je longen dus regelmatig helemaal leeg om je middenrif 'op adem' te laten komen.

Maag in protest

Het kan ook zijn dat een zijsteek te maken heeft met het moment waarop je eet. Doe je dat te kort voor het sporten, dan komt je maag in protest en loop je een grotere kans op

een pijn. Het drinken van een drankje met veel suiker vlak voor je training kan de klachten doen verergeren.

Holle rug/Core stability

Een andere theorie stelt dat er een verband is met de stand van je wervelkolom en met stijve romp- en heupspiieren. Met een holle rug trek je je middenrif in een niet-natuurlijke houding, waardoor je romp- en heupspiieren extra belast worden. Zenuwbanen die je middenrif aansturen kunnen daardoor bekneld raken, wat de pijn kan veroorzaken.

Hoe voorkom je een pijnlijk middenrif?

Voorkomen is ook hier beter dan genezen. Daarom de volgende tips:

- Start iedere sportactiviteit met een goed uitgevoerde warming-up.
- Zorg voor een geleidelijke trainingsopbouw met een juiste afwisseling van duur-, tempo- en intervaltraining;
- Zoveel mogelijk regelmatig ademen tijdens trainingen en wedstrijden;
- Eet geen grote maaltijden voor een training of wedstrijd. Nuttig de laatste maaltijd 2-3 uur voor het begin van een intensieve sportinspanning, waarbij de maaltijd het liefst moet bestaan uit veel koolhydraten (brood, spaghetti of andere deeggerechten) en weinig vet of eiwitten. Lichte voedingswaren zijn meestal geen probleem.
- Verder kun je om je core sterker te maken extra oefeningen doen voor je rug-, heup-, romp- en buikspieren.

Wat doe je bij een zijsteek?

Heb je ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een zijsteek opgelopen, verlaag dan je tempo en blijf goed op je ademhaling letten. Heb je een ezelsbruggetje nodig? Adem dan uit als je landt op de voet van de zijde waar je geen pijn hebt en adem in als je op je andere voet landt. Helpt dat niet om de pijn te laten verdwijnen, stop dan even helemaal met lopen. Maak je zo lang mogelijk en rek je middenrif en je buikspieren, of ga eventueel even op je rug op de grond liggen om de pijn te laten wegtrekken.

Voor vragen, opmerkingen of suggesties: zend een email naar loopveilig@thofrunning.nl.