

Steek/steken in de zij tijdens sporten.

Voor veel sporters - zeker hardlopers - is het een bekend fenomeen: de steek in de zij. Het is een scherpe stekende pijn, net onder je ribbenkast. De milt wordt vaak als boosdoener aangewezen, maar is dat eigenlijk wel zo?

Meestal begint de pijn zeurend om vervolgens aan te zwellen tot een stekende pijn, waardoor het hardlopen moet worden aangepast. Ook wordt je minder gefocust op de omgeving, route en weg en je gaat soms 'anders' lopen om de pijn te doen verminderen waardoor je veiligheid mogelijk in geding komt.

Als je last hebt van de zogenaamde steek, wat kun je dan het beste doen? Hier enkele tips.

Waarom steken in de zij?

Zijsteken komen bij ongeveer 15 procent van de sporters voor. Je krijgt het vooral bij sporten met veel schokbewegingen zoals hardlopen. Hoe intensiever de sport, des te groter de kans. Beginnende sporters hoor je vaker over steek, maar ook ervaren lopers kunnen ermee te maken krijgen.

Met de milt heeft die steek niets te maken, maar wat wel de oorzaak is daar zijn wetenschappers het ook niet over eens.

Onderzoekers zijn het er niet helemaal over eens maar ze vermoeden dat steken in de zij komen door een zuurstoftekort in de ademhalingspijpen in het middenrif. Maar hoe kom je dan aan dat zuurstoftekort? Als je sport gaat er veel bloed naar de spieren die je gebruikt voor je sport. Tijdens het sporten gaat er in verhouding minder zuurstof naar je ademhalingspijpen dan normaal. En in het geval van steken in de zij gaat er dus te weinig zuurstof (bloed) naar het middenrif.

Hoe voorkom je steken in de zij?

1. Een goede warming-up (en dus goede doorbloeding van de ademhalingspijpen) verkleint de kans op steken aanzienlijk. Het is sowieso goed voor je spieren en gewrichten om een warming-up te doen.
2. Het middenrif ontspannen door voor een wedstrijd of training zal de kans op zijsteken ook verkleinen. Hoe ontspan je je middenrif dan? Adem enkele keren diep in en uit vanuit je buik.
3. Eet of drink niets vlak voor een training of wedstrijd. Onvolledige vertering van voeding kan

voor steken zorgen. Er zijn aanwijzingen dat het drinken van een suikerrijk drankje voor de inspanning de klachten verergert. Ook als je vlak voor je training (1 tot 2 uur) veel eet, loop je verhoogd risico.

4. Een andere mogelijke verklaring voor de invloed van eten op zijsteken, is het ophopen van darmgas achter de ontlasting in de bochten van de dikke darm. Door een wind te laten kun je de druk in de dikke darm weer verminderen.
5. Een holle rug zorgt er mogelijk ook voor dat je last krijgt van zijsteken. Het middenrif wordt door een holle rug in een onnatuurlijke houding getrokken, wat leidt tot extra belasting van de rompspijzen. Daarnaast kunnen zenuwbanden die het middenrif aansturen knel komen te zitten door de holle rug

Zo voorkom je steek

1. Zorg voor een goede warming up.
2. Let op je ademhaling: ga voor diepe ademdeugen in plaats van oppervlakkig ademhalen.
3. Eet of drink niets vlak voor een training of wedstrijd en oefen met eten en drinken tijdens een training of wedstrijd.
4. Zorg voor een goede core-stability: train je buik-, rug-, heup- en rompspijzen. Train je buikspieren. Als je buikspieren sterk zijn is de kans op steken kleiner, dit komt onder andere doordat bij sterkere buikspieren de ademhalingspijpen tijdens het landen een kleinere "schok" krijgen.

Toch last tijdens het sporten? De volgende tips kunnen helpen:

1. Probeer vanuit de buik te ademen in plaats van de borst.
2. Doe het even wat rustiger aan, laat de hartslag iets dalen en ga dieper ademhalen.
3. Verander je ademhalingsritme. Bij steken links adem je uit als je met je linkervoet de grond raakt (en dan bij elke tweede pas met links). Bij steken rechts is dit natuurlijk andersom.
4. Oefen druk uit op de pijnlijke plek. Als je tegelijkertijd uitademt, wordt de pijn vaak minder.
5. Rek je middenrif/buikspieren. geef je lichaam de ruimte. Je moet dan wel even pauzeren om dat te doen.
6. Helpt dit allemaal niet? Stop dan en begin de volgende keer rustig aan.
7. Heb je nog steken in je zij na het sporten? Ga op je rug liggen met je heupen en benen hoger dan je romp. De steek zal heel snel verdwijnen.

Bij het fietsen heb ik geen steek en bij het lopen wel. Waarom verschilt het per sport?

Hoe intensiever de sport is of hoe intensiever je sport, des te groter de kans op steken in de zij. Hardlopen is meestal intensiever dan fietsen.

Sporten met veel schokbewegingen (bij uitstek hardlopen of sporten waarbij je (hard)loopt of springt) zorgen vaker voor klachten dan sporten zonder (of met nauwelijks) schokbewegingen (fietsen, schaatsen, skeeleren) omdat de druk op het middenrif groter is bij schokbewegingen.

Interessante links:

http://www.schooltv.nl/beeldbank/clip/20120630_steekindezij01

<http://www.prorun.nl/looptechniek/basisprincipe/wapen-je-tegen-zijsteken>

www.helpdisk.nl/x.php?x=62410



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