

Pijn bestrijden met pijn

AD Groene Hart 25-1-2011

Sportarts verhelpt knieklachten met pijnlijke methode

GOUDA • Pijn met pijn bestrijden. Dat is de beste remedie in de ogen van sportarts Marc Alsemgeest van onder meer het Groene Hart Ziekenhuis. „Het doet zeer, maar het werkt wel,” zegt hij.

RIK SNEIJDER

Sportarts Marc Alsemgeest pijnigt zijn patiënten, maar wel voor het goede doel. De zwaar verkrampde spier moet nu eenmaal ontspannen, anders kun je natuurlijk niet masseren, is de uitleg van Alsemgeest.

Soms met z'n balpen, een andere keer met z'n autosleutels activeert hij de verkrampde spier in de zere knie van de patiënt. Deze zit totaal vast en is niet te masseren. Door de pijn prikkel ontspant de spier en kan Alsemgeest de pees wel masseren.

Op dat moment springen de trane van de patiënt in het rond. Eén troost: het duurt slechts enkele minuten en dan is het over. Ook echt over, want de kramp is eruit en de pijn is weggemasseerd. „Ik vertel mijn patiënten altijd bij voorbaat dat het zeer doet. Ze bereiden zich erop voor. Dat scheelt veel. En iedereen wil van de pijn in de knie af,” vertelt de specialist.

„Het zijn vaak patiënten die al lange tijd met het probleem lopen

« **Ik vertel mijn patiënten altijd bij voorbaat dat het zeer doet. Ze bereiden zich erop voor.**

Marc Alsemgeest

en al diverse behandelingen hebben gehad, zonder enig effect. Die mensen willen er echt graag vanaf en horen via via van deze behandelmethode. Ze komen vanuit het hele land hiernaartoe.”

De knieklacht komt veel voor, maar is relatief onbekend. Het gaat bovendien vaak om vage, maar zeer



Sportarts Marc Alsemgeest masseert de knie van een patiënt. FOTO MARTIN DROOG

hinderlijke klachten. De pijn zit de ene keer aan de bovenkant van de knie, dan weer aan de onderkant. Zeker een- of tweemaal per week krijgt hij patiënten op bezoek met dergelijke klachten. „Je gaat er niet aan dood, maar het is heel lastig en vervelend. En pijnlijk ook,” zegt Alsemgeest.

Het is eigenlijk een continue verkramping van een spier-pees die loopt van de hiel naar de knieholte. En omdat die spier vastzit aan het kniekapsel, wordt dit kapsel door samentrekken van de spier gespannen. Dit voortdurende samentrekken van die pees-spier zorgt voor pijn in de knie, kuit of soms ook de enkel. De pijn zit vaak aan de voorkant of de zijkant van de knie.

Er is niet echt een duidelijke oorzaak aan te wijzen voor de verkramping. „We weten wel dat de hamstring ermee te maken heeft. Een verkorte hamstring en een minder sterke hamstring kunnen de kans op verkramping vergroten. Ook een hoge belasting van de hamstring

Vondst van Pierre van den Akker

De behandelmethode die sportarts Marc Alsemgeest toepast in zijn praktijk in het Goudse Groene Hart Ziekenhuis, heeft hij zich eigen gemaakt tijdens zijn opleiding bij Defensie. De methode is bedacht door Pierre van den Akker, de medisch verzorger van het glorieuze Nederlands elftal begin jaren zeventig, met Nees-

kens en Cruiff. Zijn 'fingerspitzengefühl' was fenomenaal. Ook liesproblemen kon hij op soortgelijke wijze verhelpen. „Goed masseren geldt als het belangrijkste fundament,” zei Van den Akker altijd. „Mensen voelen, met mensen contact hebben, dat geldt veel meer dan ze meteen onder één of ander apparaat zetten.”

kan een oorzaak zijn. Dat zie je trouwens vaak bij sporters, vooral bij hardlopers, schaatsers, voetballers of bij fietsers.”

Met een puntig voorwerp wordt de spier geactiveerd. Hiermee wordt een prikkel gegeven aan het lichaam zodat de lange knie-hiel-spier ontspant. Door die tijdelijk verminderde spanning op de spier kan de arts deze spier losmasseren. Na deze behandeling geeft de arts

oefeningen mee om de hamstring sterker te maken, zodat de gekwelde spier niet opnieuw in een kramp schiet.

60 procent van de patiënt zegt na deze pijnlijke behandeling geen last meer te hebben van de knie. Bij 40 procent komen de klachten terug. Vaak constateert Alsemgeest dat deze patiënten de oefeningen om de hamstring te versterken niet hebben gedaan.