

# "Shin Splints"

## "Shin Splints"

*Deur Rudolph Cloete, ASA en VSAAV Vlak III*

"Shin Splints" of "Medial Tibial Stress Syndrome" is wanneer inflammasie/ ontsteking en pyn in die binnekant van die laer been voorkom. Dit betrek die tibia, 'n been in die laer been, m.a.w. onder die knieg/bokant die enkel. [Engels "shin"/ Afrikaans "skeen"]. Dit gebeur wanneer die weefsel wat die spier aan die omhulsel van die tibia heg, geirriteerd raak.

Indien jou atlete genoodsaak is om aanhoudend op 'n harde oppervlakte soos 'n gimnasiumvloer of 'n teerpad te oefen, is hulle kans 100% om shins te ontwikkel! ...en as hulle eers shins het, is **rus** omtrent die enigste terapie wat werk. 'n Kursus "Cataflam" sal help met die bestryding van die ontsteking van genoemde weefsel, maar dit sal slegs opklaar indien die oefeninge, wat die shins oorspronklik veroorsaak het, ophou. Indien die simptome egter geïgnoreer word, sal die shins so erg raak dat die atleet nie meer kan deelneem nie en dan is 'n operasie nie uitgesluit nie!!

Ons as afrigters moet bewus wees van die **risikofaktore** om shins te veroorsaak, sodat ons dit kan vermy:

1. Onvoldoende strekoefeninge as deel van opwarming voordat ons met die daaglikse program begin. Skoolafrigters het so min afrigtingstyd en daarom moet ons bedag daarop wees dat ons nie die strek- en opwarmingsoefeninge afskeep om tyd op te maak nie!!
2. Buitengewone vermeerdering van die oefenbelading of die intensiteit daarvan! Dit gebeur gewoonlik omdat ons te haastig is om ons atlete se prestasies te verbeter...weereens iets waaraan ons skoleafrigters hulself skuldig maak omdat ons oefentyd so beperk is.

Kwantiteit en kwaliteit is teenoorgesteldes in 'n oefenprogram en albei moet geleidelik vermeerder word!

3. Swak of uitgediende oefen- en/of spykerskoene. Ons almal weet dat skoene duur is, maar uitgetrapte oefenskoene ondersteun nie meer die atleet se voet of doen die nodige skokabsorpsie gedurende oefening nie! Daar is deesdae spesiale soorte spykerskoene, wat so ontwerp is om die maksimum ondersteuning te bied aan gespesialiseerde items soos Verspring, Driesprong, Naellope, Hoogspring, Worpe, ens.
4. Verkeerde voetplasings daar waar die "tekkie die teerpad slaan." Ons is baie geneig om spesifieke spiergroepe te oefen, maar ek sien selde dat afrigters dieselfde aandag geen aan voete en enkels! "Platvoete", m.a.w. waar die voetboog laag is, lei ook tot 'n geneigheid om shins te kry!

Ek wonder hoeveel van ons skoleafrigters het al hul atlete se kaal voete gesien? Deesdae se kinders loop nie meer so baie kaalvoet deur die loop van die dag nie! Weet ons of ons atlete "plat voete" het? Voetvratte is ook 'n toestand wat baie onder skoolatlete voorkom. Ingroeitonnaels sal verseker 'n atleet se prestasie beïnvloed!

MAAR die groot ding is dat ons ons atlete se voete en enkels sterker en meer effektief/mobiel moet maak:

- i) Enkelrotasies – links en regs om.
- ii) Staan op los mat/handdoek en trek dit met jou tone onder jou in.
- iii) Haak 'n handdoek om die voorvoet en trek voet agtertoe terwyl jy prober terugrem deur die tone te spits.
- iv) Kuitopstote – vrystaande of in 'n gimnasium in 'n "calfraises" masjien.
- v) Loop vir 5-10 treë op die binnekant van die voet met knieë

wat teenmekaar gehou word.

vi) Loop vir 5-10 treë op die buitekant van die voet deur die bene "bak" te maak!

Shins is 'n negatief, wat die skoolafrigter se oefentyd "steel" wanneer 'n atleet moet rus om van shins ontslae te raak. Wees liewer bedag daarop om minder pleometriese spronge te doen, minder op die tone te hardloop, meer geld te spandeer aan goeie oefenskoene, minder opdraendes/afdraendes te hardloop gedurende die oefensessies – m.a.w. probeer liewer shins verhoed.

Laastens, moet nie no 1 hierbo vergeet nie! Kondisioneer jou atleet om die vermeerdering in belading of intensiteit te kan hanteer! Die skoolafrigter mag elke jaar 'n beperking op sy/haar beskikbare oefentyd ervaar, MAAR gelukkig het ons gewoonlik 4-5 jaar om die atleet op sy piek te kry! Wees geduldig!

### **Bibliografie:**

1. Thomas, Latif. Three ways to avoid shin splints. Complete Track & Field
2. Calvangne, Mary. Shin Splint. Lifescript.com