

## **Compressiekousen**

Je ziet ze steeds vaker opduiken, niet alleen in hardloophwedstrijden, maar ook in triatlonwedstrijden kom je ze tegen: sporters die compressiekousen dragen.

Er zijn diverse bekende triatleten die gebruik maken van deze kousen zoals onder andere Yvonne van Vlerken, Wieke Hoogzaad, Sione Jongstra, Bert Flier.

Het gebruik van deze kousen wordt voornamelijk aangeraden bij kuitklachten, maar vaak wordt ook gedacht dat het een prestatie bevorderend effect zou hebben.

Maar wanneer zijn deze kousen nu een goede oplossing voor blessures van het onderbeen?

Er loopt momenteel een onderzoek waarin wordt gekeken naar het beloop van de klachten van sporters met kuitblessures, die deze kousen gaan dragen tijdens inspanning. Aan de hand van vragenlijsten en het volgen van hun klachtenpatroon wordt gekeken welk soort kuitklachten goed reageert op het dragen van compressiekousen.

Het is namelijk niet zo dat alle kuit- en onderbeenklachten geschikt zijn voor deze kousen.

Klachten zoals o.a. "shin-splints" klachten, achillespees klachten en compartimenten syndroom hebben een andere vorm van behandeling nodig.

### **Hoe werken de kousen?**

De compressiekous heeft een afnemende drukgradiënt vanaf de enkel tot de knie. De gedoseerde compressie heeft een positief effect op de spierpompwerking van de kuit. Deze wordt ondersteund en de bloedstroom vanuit het haarvatennetwerk richting hart wordt geoptimaliseerd. Om het herstel te bevorderen wordt aanbevolen de kousen ook na de training of wedstrijd nog geruime tijd aan te houden.

### **Maatwerk**

Voor een optimale druk van de compressiekous is het bepalen van de juiste maat noodzakelijk. De voet en het onderbeen worden hiervoor op een aantal precies gedefinieerde punten opgemeten. Dit is belangrijk voor een juiste compressiewerking. Slechts de schoengrootte of schoenmaat kan nooit een juiste indicatie geven over de maten en de vorm van het been, immers bij dezelfde schoenmaat kan er sprake zijn van een totaal verschillende kuitcontour.

### **In rust of tijdens inspanning?**

Ook worden de kousen gedragen tijdens reisdagen (lange vluchten). Beter is dan een kous te dragen die een lagere drukgradiënt (20 mm Hg) heeft dan de kousen die je tijdens inspanning draagt (30 mm Hg).

Nieuw is tegenwoordig ook dat er naast de hele sportkous ook alleen een schacht op de markt komt (dus een kous zonder het voetstuk). Dit biedt voordelen omdat je dan zelf de keuze kunt maken welke sokken je draagt in je loop en/of fietsschoenen.

Wel is intussen duidelijk dat een hoop atleten, die gebruik maken van deze kousen, een duidelijke afname hebben van hun kuitklachten. Ook al weten we nog niet precies wat het werkingsmechanisme hierachter is, voor de atleet is het belangrijkste dat hij of zij weer pijnvrij kan sporten.

September 2007

Guido Vroemen, medisch coördinator NTB

Reacties, vragen? Mail ze naar [ntb@sportarts.org](mailto:ntb@sportarts.org).