

REVIEW

Evidence based prevention of hamstring injuries in sport

J Petersen, P Hölmich

Br J Sports Med 2005;**39**:319–323. doi: 10.1136/bjism.2005.018549

A common soft tissue injury in sports involving sprinting and jumping is the hamstring strain. A major problem with hamstring strains is the high incidence of reinjury. Muscle injuries can be classified as direct or indirect and are typically grouped into three categories according to severity. A number of potential risk factors have been proposed for hamstring strains. Only a few are evidence based and some are mainly based on theoretical assumptions. There is a lack of clinical research on the effectiveness of rehabilitation programmes for hamstring strains. Although the initial treatment of rest, ice, compression, and elevation is accepted for muscle strains, no consensus exists for their rehabilitation. Not much evidence based research has been carried out on prevention of hamstring strain. To our knowledge only two prospective studies have so far been published. As the injuries are common in football and other sports involving sprinting and jumping, there is a need for further research preferably in the form of randomised controlled trials.

90 days⁶ and 15–21 matches missed per club per season on average.^{6–8} This results in, on average, 18 days and 3–3.5 matches missed per hamstring strain, but the individual variation in absence from sports participation is not described. The variation may differ from one or a few days to several months.

The reinjury rate for hamstring injuries has been found to be 12–31%.^{6–11–12}

A brief review of classification, mechanism of injury, aetiological factors, and the current trends in treatment is included before discussion of evidence based prevention of hamstring injuries.

To our knowledge, there is only one prospective, randomised study of treatment in the literature and two prospective studies on prevention of hamstring strain injuries. It is difficult to compare the studies with respect to risk factors because of different methodology.

INJURY DEFINITION

Injuries are most often defined as an incident occurring during scheduled games/competitions or practice and causing the athlete to miss the next game/competition or practice session.

CLASSIFICATION

Depending on the trauma mechanism, muscle injuries can be classified as direct and indirect. The direct forms are laceration and contusion, and the indirect form is strain. Indirect injuries can be either complete or incomplete. Hamstring muscle injuries are usually strains, but contusions occur in contact sports.^{13–14}

Complete rupture usually occurs as an avulsion injury from the ischial tuberosity. Avulsion injuries can be entirely soft tissue or involve a bony fragment or the ischial apophysis.^{14–15} This injury is commonly documented among water skiers.⁴

Strains usually occur in the biceps femoris,^{2–6} and the most common location is near the muscle-tendon junction.^{2–16}

Muscle injuries represent a continuum from mild muscle cramp to complete muscle rupture, and in between is delayed onset muscle soreness and partial strain injury. Muscle strains can be divided into three grades according to their severity:^{1–14}

- mild (first degree) strain/contusion: tear of a few muscle fibres with minor swelling and discomfort and with no, or only minimal, loss of strength and restriction of movements
- moderate (second degree) strain/contusion: greater damage of muscle with a clear loss of strength

This review is based on computerised searches using Medline (from 1966 to 2005) and Embase (from 1988 to 2005). The following search terms were used individually or in various combinations: hamstring, muscle, strain, injury, prevention. Only English language publications were considered. Other references were identified from existing reviews or other papers cited in the publications searched. Unpublished reports and abstracts were not considered. This is not a systematic review.

INTRODUCTION

Hamstring muscle strain is a frustrating injury, well known to medical staff, coaches, and athletes. It is frustrating because the symptoms are persistent, healing is slow, and the rate of reinjury is high.

Hamstring strains are among the most common injuries in sports that involve sprinting and jumping,^{1–2} but are also common in dancing and waterskiing.^{3–4} Most epidemiological studies of hamstring strains have focused on injury prevalence in football including Australian football.^{1–5–8} Several studies have been carried out on hamstring injuries in Australian Rules football.^{8–10} It has been shown that hamstring strain injuries account for 12–16% of all injuries in English and Australian professional football. A rate of five to six hamstring strain injuries per club per season has been observed, resulting in

See end of article for authors' affiliations

Correspondence to: Associate Professor Holmich, Department of Orthopaedic Surgery, Amager University Hospital, Copenhagen DK-2300 S, Denmark; per.holmich@ah.hosp.dk

Accepted 15 March 2005

- severe (third degree) strain/contusion: a tear extending across the whole cross section of the muscle resulting in a total lack of muscle function

In practice the diagnosis is based on an accurate history and a physical examination. In typical cases, no need for further examination is needed. In the study by Woods *et al*,⁶ imaging techniques were used in only 5% of the cases. If there is any doubt, magnetic resonance imaging (MRI) or sonography can be useful. Connell *et al*¹⁰ concluded that sonography is as useful as MRI in depicting acute hamstring injuries and, because of lower costs, may be the preferred imaging technique.

MECHANISM OF INJURY

In order to prevent hamstring injuries, it is important to establish how they happen. It is commonly thought that one reason for the susceptibility of hamstring muscles to injury is their anatomical arrangement. The hamstring muscle complex is a biarticular muscle group which works by flexing the knee and extending the hip. In everyday movements, flexion of the hip and knee occur together, with opposing effects on hamstring length.

In football, most hamstring strains occur while players are running or sprinting.^{6,7} Most studies suggest that hamstring strains occur during the later part of the swing phase when the hamstrings are working to decelerate knee extension—that is, the muscle develops tension while lengthening. This means that the hamstrings must change from functioning eccentrically, to decelerate knee extension in the late swing, to concentrically, becoming an active extensor of the hip joint.^{6,13,15} It has been suggested that it is during this rapid change from eccentric to concentric function that the muscle is most vulnerable to injury.⁹

Hamstring injuries to elite water skiers are typically severe and involve the proximal hamstring muscles. In the study by Sallay *et al*,⁴ the expert skiers sustained injury secondary to a fall while skiing.

Hamstring strain injuries in elite dancing has been little studied, although they are common among students of classical ballet and modern dance at the Ballet Academy in Stockholm, Sweden.³ In the study by Askling *et al*,¹⁷ which describes the injury mechanism in one female professional dancer, the injury occurred during slow stretching. It was localised to the proximal tendon of the semimembranosus muscle. The type of dancing was not reported.

AETIOLOGICAL FACTORS

Understanding the individual risk factors for injury is important as a basis for developing preventive measures. Risk factors are traditionally divided into two main categories: internal (intrinsic) and external (extrinsic). However, it would be more relevant to make a distinction between modifiable and non-modifiable.¹⁸ A number of potential risk factors have been proposed for hamstring strains. Only a few are evidence based, and some are mainly based on theoretical assumptions. The most common non-modifiable factors in the literature are older age^{6,9,19} and black or aboriginal ethnic origin.^{6,9}

The most common modifiable factors are imbalance of muscular strength with a low hamstring to quadriceps ratio (H:Q ratio),^{13–15,20–24} muscle fatigue,^{6,14,15,21,22,24,25} hamstring tightness,^{2,14,15,20,21,22,24,26,27} insufficient warm up,^{14,15,20,22,24} and previous injury.^{2,9,13,15,19,20}

In the theoretical model proposed by Worrell,²² he suggest that a combination of abnormalities (strength, flexibility, warm up, fatigue) increases the risk of hamstring strain. As suggested by Devlin,²⁸ there may be a threshold at which the number of risk factors produces an injury, or some factors may be more predictive of injury than others.

Athletes who return to sport before full recovery are at risk of recurrent and possibly more severe injury.^{1,15}

It remains unclear if decreased hamstring flexibility is a cause or consequence of hamstring injury because most information about risk factors are collected retrospectively.¹⁸ A recent prospective cohort study by Witvrouw *et al*²⁷ indicates that soccer players with increased tightness of the hamstring muscles have a significantly higher risk of a subsequent musculoskeletal lesion. In the study, 146 male professional soccer players were examined before the 1999/2000 Belgian soccer season. None of the players had a history of muscle injury in the lower extremities in the previous two years. The study showed that players who sustained a hamstring muscle injury in the season 1999/2000 had significantly less flexibility in the hamstring muscles before their injury compared with the uninjured group.

TREATMENT

There is a lack of clinical research on the effectiveness of rehabilitation programmes for hamstring strains. Although the initial treatment of rest, ice, compression, and elevation is accepted for muscle strains, no consensus exists for their rehabilitation.

Most rehabilitation programmes are based on the tissue's theoretical healing response. To our knowledge, there is only one prospective, randomised controlled study in the literature that investigated the effectiveness of different rehabilitation programmes for the treatment of acute hamstring strains. This is the study by Sherry and Best¹¹ in which two different rehabilitation programmes were compared. Eleven athletes were assigned to a protocol consisting of static stretching, isolated progressive hamstring resistance, and icing (STST group). Thirteen athletes were assigned to a programme of progressive agility and trunk stabilisation exercises and icing (PATS group). No significant difference was found between the groups with regard to time required to return to sport, but there was a significant difference with regard to the reinjury rate after two weeks and one year. After two weeks, six of 11 athletes in the STST group had suffered a recurrent hamstring strain compared with none of the athletes in the PATS group. After one year, seven of 10 athletes in the STST group compared with one of 13 athletes in the PATS group had suffered a recurrent hamstring strain.

In general, the primary objective of rehabilitation programmes is the restoration of function to the greatest possible degree in the shortest possible time. Treatment is traditionally classified into different phases according to the length of time since the injury occurred. The following classification is based on the treatment protocol of Clanton *et al*,¹³ but does not differ essentially from other classifications. There is an overlap in the time in the different phases because of the difference in injury severity.

Phase I (acute): 1–7 days

The most used treatment in muscle strains, including hamstring strains, in the acute phase is the rest, ice, compression, and elevation regimen. The goal of this treatment is to control haemorrhaging and minimise inflammation and pain.^{13,15,22}

Non-steroidal anti-inflammatory drugs are an almost universally accepted treatment, and the only controversial aspect to their use is the appropriate timing of administration.¹³ The most common recommendation in the literature is short term use (3–7 days) starting immediately after the injury.^{13–15} However, theoretically it would be beneficial to delay the treatment until 2–4 days after the injury, because they interfere with chemotaxis of cells which is necessary for the repair and remodelling of regenerating muscle.¹³

Early motion exercise is theoretically important to prevent or decrease adhesion within the connective tissue.²² Active knee flexion and extension exercises could be performed during the treatment with ice. It is important that the exercises are pain free to prevent further injury during the rehabilitation.

Phase II (subacute): day 3 to >3 weeks

This phase begins when the signs of inflammation (swelling, heat, redness, and pain) begin to resolve. In this phase it is important to continue muscle action to prevent atrophy and promote healing. Regular concentric strength exercises can begin in this phase when the athlete has achieved full range of motion without pain.¹⁵ The common recommendation in this stage is multiple joint angle, submaximal isometric contraction.^{13 15 22} If the athlete experiences pain, the intensity should be decreased.

In this phase other activities can be initiated to maintain cardiovascular fitness. This could be stationary bike riding, swimming, or other controlled resistance activities.

Phase III (remodelling); 1–6 weeks

Loss of flexibility is a characteristic feature of hamstring strains.^{13 15 22} This is probably due to pain, inflammation, and connective tissue scar formation.^{13 29} To avoid the hamstring muscle becoming less flexible after the injury, hamstring stretching can begin in the third phase. In the study by Malliaropoulos *et al*,³⁰ the stretching component in rehabilitation of acute hamstring strains in 80 athletes was started after 48 hours. The study compared two different rehabilitation programmes. The only difference was the number of stretching sessions. Each session consisted of a static stretch of the hamstring muscles, sustained for 30 seconds, repeated four times. One group had one session daily whereas the other group had four sessions. The athletes were advised to stretch until they felt tension or slight pulling, but no pain. The study showed that the group who performed the more intensive stretching programme regained range of motion faster and had a shorter rehabilitation period. Both these differences were significant.

Eccentric strengthening can also begin in the third phase. Concentric exercise is begun before eccentric exercise because eccentric contraction causes greater force than concentric contraction.⁹ It is therefore important that the eccentric exercises are delayed until the injured muscle is well regenerated to avoid a rehabilitation induced reinjury.

Phase IV (functional): 2 weeks to 6 months

The goal in this phase is return to sport without reinjury. This is achieved by increasing hamstring strength and flexibility to the normal values for the individual athlete. Simultaneously pain-free running activities are increased from jogging at low intensity to running and finally sprinting. Pain-free participation in sports specific activities is the best indicator of readiness to return to play.²² Return to competition before this time may result in recurrent or more severe injury.¹⁵

Phase V (return to competition): 3 weeks to 6 months

When the athlete has returned to competition, the goal is to avoid reinjury. The focus should therefore be on maintaining stretching and strengthening.²²

Surgery

Operative treatment is rarely considered for the treatment of muscle strains, including hamstring strains. Extensive bleeds are occasionally evacuated by puncture or surgery because large intramuscular haematomas can adversely influence scar formation and lead to ossification.²⁴ With complete rupture of the proximal or distal attachment of the musculotendinous complex into bone, surgery is a realistic consideration. This is

seldom the case in football but is a common problem in water skiing injuries.¹³

As shown by Speer *et al*,³¹ follow up computed tomography or MRI after an acute muscle strain injury reveals atrophy, fibrosis, and calcium deposition. We found no evidence in the literature on any possible indication for, or benefit of, surgery in these cases.

PREVENTION

Woods *et al*⁶ performed an epidemiological study of hamstring injuries. The medical staff in 91 professional football clubs annotated player injuries over two seasons. A specific injury audit questionnaire was used together with a weekly form that documented each club's current injury status. The study found that some football clubs sustained very few hamstring strains throughout the two seasons, whereas other clubs reported a high rate of recurrence. This may represent a large number of variables in diagnosis, training techniques, and medical management, but it does at least suggest that these injuries can be prevented and managed.⁶

Not much evidence based research has been carried out on prevention of hamstring strain. To our knowledge, only two prospective studies have so far been published: one investigated flexibility and hamstring strains²⁶ and the other strength training with eccentric overload.³² In addition, some animal experimental studies have researched the preventive effect of stretching and warm up and the importance of fatigue in strain injuries.^{16 25 33}

Flexibility

The study by Hartig *et al*²⁶ prospectively followed two groups of military infantry basic trainees both carrying out a scheduled fitness programme over 13 weeks. One group followed the regular fitness programme, and the other group added three hamstring stretching sessions (before lunch, dinner, and bedtime) on each day of the 13 weeks. Stretching was performed standing while another person held the leg with the hip in a 90° flexed position. The subject then moved his trunk forward with an anterior tilt at the pelvis, keeping the back straight and the head in a neutral position, until he perceived a hamstring muscle stretching sensation without pain. Each stretch was performed five times for each extremity and was held for 30 seconds. The study showed that flexibility increased significantly in the intervention group compared with the control group. The number of injuries was also significantly lower in the intervention group (incidence rate 16.7% v 29.1%).

Magnusson *et al*³⁴ examined the effect of repeated static stretches. Five consecutive stretches for 90 seconds were performed with a 30 second rest between stretches. One last stretch was performed after one hour. It was concluded that the effect of five repeated stretches was significant one hour later.³⁴ Also an animal in vitro study performed by Taylor *et al*³³ found sustained muscle-tendon unit elongation after cyclic and static stretching of rabbit extensor digitorum longus and tibialis anterior muscle-tendon units. Furthermore it was found that there was little alteration in the muscle after four stretches, implying that a minimum number of stretches will lead to most of the elongation in repetitive stretching.

The study by Witvrouw *et al*²⁷ indicates that it is possible by flexibility testing to identify male soccer players at risk of developing hamstring muscle injuries. Thereby it may be possible to prevent some of these injuries in elite soccer. Whether increased flexibility is an advantage or disadvantage in prevention of hamstring strain in other sports is not known. Further prospective studies are needed to investigate this issue.

What is already known on this topic

Hamstring injuries, usually in the form of a strain, are very common and can be long standing and prone to recurrence.

Strength

The study by Askling *et al*³² examined the effect of preseason strength training with eccentric overload in Swedish elite soccer players. Thirty players were randomly divided into two groups: a training group and a control group. The only difference between the groups was that the training group received additional specific hamstring training during a 10 week preseason period. The training group performed a total of 16 sessions of specific hamstring strength training, every fifth day for the first four weeks and every fourth day during the last six weeks. The specific hamstring training consisted of both concentric and eccentric actions and was performed on an ergometer. The study showed a significant increase in both concentric and eccentric strength in the training group compared with the control group. Furthermore, maximum running speed was increased in the training group compared with the control group. The most important result of the study was that the number of hamstring injuries decreased significantly in the training group. Of the 13 (13/30) reported hamstring injuries in the two groups during the 10 month study period, 10 (10/15) occurred in the control group and only three (3/15) in the training group. The decrease in injury prevalence in the training group was significant, but the low number of subjects is a limitation to this study.

In the study by Mjølunes *et al*,³⁵ two hamstring strength training programmes were compared. One programme included traditional hamstring curls (concentric training) whereas the other (Nordic hamstrings) was a partner exercise focusing on the eccentric phase. The study showed that it is possible to significantly increase the eccentric torque in well trained soccer players during a 10 week training programme focusing on eccentric strength training. No significant change in strength was seen in the group focusing on concentric training.³⁵ The study did not include any follow up on hamstring strain injuries that occurred after the hamstring strength training programmes.

We therefore recommend that a randomised controlled trial study should be carried out with enough players included to examine the potential association between strength (concentric and eccentric) and hamstring muscle strain injuries.

Warm up

The benefits of warming up in reducing the incidence of injury have been studied by Safran *et al*.¹⁶ They performed an *in vitro* animal study focusing on force, change of length required to tear the muscle, site of failure, and length-tension deformation in isometrically preconditioned (stimulated) versus control (non-stimulated) rabbit muscle. The tested muscles were stimulated before stretching and compared with their contralateral non-stimulated controls. The rabbit muscles used were the tibialis anterior, the extensor digitorum longus, and the flexor digitorum longus. The study showed that: (a) the preconditioned muscles required more force to fail than the contralateral controls; (b) preconditioned muscle can be stretched to a greater length from rest before failing than the non-preconditioned controls; (c) the site of failure was not altered by condition—in all muscles the site of failure was the musculotendinous junction; (d) the preconditioned muscle attained less force at each given increase in length before failure.

What this study adds

This review reveals that existing knowledge on aetiology, diagnosis, treatment, and prevention of hamstring injuries is not often evidence based. Further research with well designed prospective studies and randomised controlled trials is needed.

This study therefore indicates that isometric warm up before exercise has the potential to prevent muscle strain injury.

Fatigue

In the epidemiological study of injuries sustained in English professional football by Woods *et al*,⁶ it was reported that hamstring injuries that occurred during competition represented 62% of all reported hamstring injuries. Significantly more of the injuries during competition occurred towards the end of both halves. This may indicate that fatigue is involved.

The *in vitro* animal study by Mair *et al*²⁵ investigated the role of fatigue in muscle strain injuries. Extensor digitorum longus muscles from rabbits were fatigued to different degrees, then stretched to failure and compared with their non-fatigued contralateral controls. The data showed that muscles are injured at the same length, regardless of the effects of fatigue. However, fatigued muscles are able to absorb less energy before reaching the degree of stretch that causes injuries.

Most human studies on hamstring strain prevention have involved male soccer players. Whether the results can be used in the prevention of hamstring muscle injuries in other sports are not known. Further studies are required.

PERSPECTIVES

Not much evidence based research has been published on the prevention and treatment of hamstring strain injury. As the injuries are common in football and other sports involving sprinting and jumping, there is a need for further research, preferably in the form of randomised controlled trials.

The correct timing for return to sport after a hamstring injury is traditionally based on normalised strength and flexibility and the ability to carry out sport specific activities without pain. However, the healing process after a hamstring strain may be much slower than the clinical findings would indicate, and there is a need for further studies on this.

Future studies on prevention of hamstring injuries should, in our opinion, be based on the modifiable risk factors found in epidemiological research studies: muscular strength imbalance with a low hamstring-quadriceps ratio, muscle fatigue, hamstring tightness, insufficient warm up, and previous injury.

To detect further risk factors for hamstring strain injury, it is important that sample size is carefully considered, as discussed by Bahr and Holme.¹⁸

Fortunately the factors flexibility, strength, and endurance are also essential for maximum performance. It is therefore expected that athletes and trainers will be even highly motivated to focus on these topics.

Authors' affiliations

J Petersen, P Hölmich, Department of Orthopaedic Surgery, Amager University Hospital, Copenhagen Denmark

Competing interests: none declared

REFERENCES

- 1 Ekstrand J, Gillquist J. Soccer injuries and their mechanisms: a prospective study. *Med Sci Sports Exerc* 1983;**15**:267–70.
- 2 Garrett WE Jr. Muscle strain injuries. *Am J Sports Med* 1996;**24**(6 suppl):S2–8.
- 3 Askling C, Lund H, Saartok T, et al. Self-reported hamstring injuries in student dancers. *Scand J Med Sci Sports* 2002;**12**:230–5.
- 4 Sallay PJ, Friedman RL, Coogan PG, et al. Hamstring muscle injuries among water skiers. Functional outcome and prevention. *Am J Sports Med* 1996;**24**:130–6.
- 5 Hawkins RD, Hulse MA, Wilkinson C, et al. The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. *Br J Sports Med* 2001;**35**:43–7.
- 6 Woods C, Hawkins RD, Maltby S, et al. The football association medical research programme: an audit of injuries in professional football: analysis of hamstring injuries. *Br J Sports Med* 2004;**38**:36–41.
- 7 Arnason A, Gudmundsson A, Dahl HA, et al. Soccer injuries in Iceland. *Scand J Med Sci Sports* 1996;**6**:40–5.
- 8 Orchard J, Seward H. Epidemiology of injuries in the Australian Football League, season 1997–2000. *Br J Sports Med* 2002;**36**:39–44.
- 9 Verrall GM, Slavotinek JP, Barnes PG, et al. Clinical risk factors for hamstring muscle strain injury: a prospective study with correlation of injury by magnetic resonance imaging. *Br J Sports Med* 2001;**35**:435–9.
- 10 Connell Da, Schneider-Kolsky ME, Hoving JL, et al. Longitudinal study comparing sonographic and MRI assessments of acute and healing hamstring injuries. *AJR Am J Roentgenol* 2004;**183**:975–84.
- 11 Sherry MA, Best TM. A comparison of 2 rehabilitation programs in the treatment of acute hamstring strains. *J Orthop Sports Phys Ther* 2004;**34**:116–25.
- 12 Heiser TM, Weber J, Sullivan G, et al. Prophylaxis and management of hamstring muscle injuries intercollegiate football players. *Am J Sports Med* 1984;**12**:368–70.
- 13 Clanton TO, Coupe KJ. Hamstring strains in athletes: diagnosis and treatment. *J Am Acad Orthop Surg* 1998;**6**:237–48.
- 14 Kujala UM, Orava S, Järvinen M. Hamstring injuries: current trends in treatment and prevention. *Sports Med* 1997;**23**:397–404.
- 15 Drezner JA. Practical management: hamstring muscle injuries. *Clin J Sport Med* 2003;**13**:48–52.
- 16 Safran MR, Garrett WE, Seaber AV, et al. The role of warm up in muscular injury prevention. *Am J Sports Med* 1988;**16**:123–9.
- 17 Askling C, Tengvar M, Saartok T, et al. Sports related hamstring strains: two cases with different etiologies and injury sites. *Scand J Med Sci Sports* 2000;**10**:304–7.
- 18 Bahr R, Holme I. Risk factors for sports injuries: a methodological approach. *Br J Sports Med* 2003;**37**:384–92.
- 19 Arnason A, Sigurdsson SB, Gudmundsson A, et al. Risk factors for injuries in football. *Am J Sports Med* 2004;**32**(1 suppl):S5–16.
- 20 Agre JC. Hamstring injuries. Proposed aetiological factors, prevention, and treatment. *Sports Med* 1985;**2**:21–33.
- 21 Coole WG, Gieck JH. An analysis of hamstring strains and their rehabilitation. *J Orthop Sports Phys Ther* 1987;**9**:77–85.
- 22 Worrell TW. Factors associated with hamstring injuries: an approach to treatment and preventative measures. *Sports Med* 1994;**17**:338–45.
- 23 Croisier J-L, Forthomme B, Namurois M-H, et al. Hamstring muscle strain recurrence and strength performance disorders. *Am J Sports Med* 2002;**30**:199–203.
- 24 Croisier J-L. Factors associated with recurrent hamstring injuries. *Sports Med* 2004;**34**:681–95.
- 25 Mair SD, Seaber AV, Glisson RR, et al. The role of fatigue in susceptibility to acute muscle strain injury. *Am J Sports Med* 1996;**24**:137–43.
- 26 Hartig DE, Henderson JM. Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity overuse in military basic trainees. *Am J Sports Med* 1999;**27**:173–6.
- 27 Witvrouw E, Danneels L, Asselman P, et al. Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. A prospective study. *Am J Sports Med* 2003;**31**:41–6.
- 28 Devlin L. Recurrent posterior thigh symptoms detrimental to performance in rugby union: predisposing factors. *Sports Med* 2000;**29**:273–87.
- 29 Garrett WE Jr, Rich FR, Nikolaou PK, et al. Computer tomography of hamstring muscle strains. *Med Sci Sports Exerc* 1989;**21**:506–14.
- 30 Malliaropoulos N, Papalexandris S, Papalada A, et al. The role of stretching in rehabilitation of hamstring injuries: 80 athletes follow-up. *Med Sci Sports Exerc* 2004;**36**:756–9.
- 31 Speer KP, Lohnes J, Garrett WE Jr. Radiographic imaging of muscle strain injury. *Am J Sports Med* 1993;**21**:89–96.
- 32 Askling C, Karlsson J, Thorstenson A. Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand J Med Sci Sports* 2003;**13**:244–50.
- 33 Taylor DC, Dalton JD Jr, Seaber AV, et al. Viscoelastic properties of muscle-tendon units. The biomechanical effects of stretching. *Am J Sports Med* 1990;**18**:300–9.
- 34 Magnusson SP, Simonsen EB, Aagaard P, et al. Viscoelastic response to repeated static stretching in the human hamstring muscle. *Scand J Med Sci Sports* 1995;**5**:342–7.
- 35 Mjalsnes R, Arnason A, Østhaugen T, et al. A 10-week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength training in well-trained soccer players. *Scand J Med Sci Sports* 2004;**14**:311–17.

Preventie van hamstringblessures in de sport, 'evidence based'

SAMENVATTING

Een verrekking (strain) van de hamstrings is een veelvoorkomende blessure van de weke delen bij sporten waarbij sprinten en springen een rol spelen. Een groot probleem bij een verrekking van de hamstrings is de hoge incidentie van een recidief. Spierblessures kunnen ingedeeld worden in directe en indirecte blessures en zijn, afhankelijk van de ernst, normaliter verdeeld in drie gradaties. Er worden een aantal mogelijke risicofactoren voor het ontstaan van hamstringblessures genoemd. Slechts enkele daarvan zijn 'evidence based'; andere zijn alleen gebaseerd op theoretische aannames. Er is een gebrek aan klinisch onderzoek naar de effectiviteit van revalidatieprogramma's voor hamstringblessures. De initiële behandeling voor spierverrekkingen bestaande uit rust, ijs, compressie en elevatie is geaccepteerd; er bestaat echter geen consensus over de revalidatie van deze blessures. Er is niet veel 'evidence based' onderzoek uitgevoerd naar de preventie van hamstringblessures. Voor zover wij weten zijn er tot nu toe slechts twee prospectieve onderzoeken gepubliceerd. Omdat de blessures veel voorkomen bij voetbal en andere sporten waarbij sprinten en springen een rol spelen is er behoefte aan nader onderzoek, liefst in de vorm van gerandomiseerde klinische trials. ■

SUMMARY

A common soft tissue injury in sports involving sprinting and jumping is the hamstring strain. A major problem with hamstring strains is the high incidence of re-injury. Muscle injuries can be classified as direct or indirect and are typically grouped into three categories according to severity. A number of potential risk factors have been proposed for hamstring strains. Only a few are evidence based and some are mainly based on theoretical assumptions. There is a lack of clinical research on the effectiveness of rehabilitation programmes for hamstring strains. Although the initial treatment of rest, ice, compression, and elevation is accepted for muscle strains, no consensus exists for their rehabilitation. Not much evidence based research has been carried out on prevention of hamstring strain. To our knowledge, only two prospective studies have been published so far. As the injuries are common in football and other sports involving sprinting and jumping, there is a need for further research preferably in the form of randomised controlled trials. ■

TREFWOORDEN: SPIERBLESSURE, EHBSO, STRAIN, VERREKING, HAMSTRINGS

Dit overzichtsartikel is gebaseerd op geautomatiseerde zoekopdrachten met behulp van Medline (van 1966 tot 2005) en Embase (van 1988 tot 2005). De volgende zoektermen werden individueel of in verschillende combinaties gebruikt: hamstrings, spier, strain, blessure, preventie. Alleen de in het Engels verschenen publicaties werden in beschouwing genomen. Andere referenties werden geïdentificeerd aan de hand van bestaande overzichtsartikelen of andere artikelen die in de gevonden publicaties geciteerd werden. Niet-gepubliceerde rapporten en samenvattingen werden niet meegenomen. Dit is geen systematische review.

INLEIDING

De hamstringblessure is een frustrerende blessure, welbekend bij de medische staf, coaches en sporters. Een frustrerende blessure, omdat de symptomen hardnekkig zijn, de genezing traag en het aantal recidieven hoog. De hamstringblessure is één van de meest voorkomende blessures bij sporten waarbij sprinten en springen een rol spelen,^{15,16} maar komt ook veel voor bij dansen en waterskiën.^{3,28} De meeste epidemiologische onderzoeken van hamstringblessures hebben zich gericht op de prevalentie bij voetbal, inclusief Australisch voetbal.^{5,15,19,26,35} Verschillende onderzoeken zijn gericht op de hamstringblessures bij Australian Rules Football.^{9,26-32} Aangetoond is dat 12 tot 16 procent van alle blessures bij het Engels en Australisch voetbal hamstringblessures zijn. Er is soms sprake van vijf tot zes hamstringblessures per club per seizoen, resulterend in een gemiddelde van 90 gemiste dagen³⁵ en 15 tot 21 gemiste wedstrijden per club per seizoen.^{26,35} Dit resulteert per hamstringblessure in gemiddeld 18 gemiste dagen en drie tot drieënhalve gemiste wedstrijden. De individuele spreiding met betrekking tot afwezigheid van sportdeelname is niet beschreven. Dit kan variëren van één of meerdere dagen tot verschillende maanden. Het recidiefpercentage van hamstringblessures varieert van 21 tot 31 procent.^{20,29,35}

Eerst wordt een kort overzicht gegeven van de classificatie, het blessuremechanisme, etiologische factoren en de huidige trends in behandeling, voordat 'evidence based' preventie van hamstringblessures wordt besproken. Wij hebben in de literatuur slechts één prospectief, gerandomiseerd onderzoek van de behandeling en twee prospectieve onderzoeken naar de preventie van hamstringblessures weten te vinden. Het is moeilijk om de onderzoeken te vergelijken met betrekking tot risicofactoren, omdat ze methodologisch verschillend zijn.

BLESSUREDEFINITIE

Blessures zijn meestal gedefinieerd als een incident dat zich voordoet tijdens geplande wedstrijden/competities of tijdens de training, waardoor de atleet de volgende wedstrijd, competitie of trainingssessie moet missen.

CLASSIFICATIE

Afhankelijk van het blessuremechanisme kunnen spierblessures worden gedefinieerd als direct en indirect. De directe vormen zijn snijwonden en kneuzingen en de indirecte vorm is de verrekking. Indirecte blessures kunnen compleet of partieel zijn. Hamstringblessures zijn meestal verrekkingen, maar in contactsporten komen ook kneuzingen voor.^{8,21}

Bij complete rupturen gaat het meestal om avulsies van de tuber ischiadicum. Avulsieletsels kunnen volledige weke delen letsels zijn, maar ook kan er een botfragment van de apofyse van het os ischium bij betrokken zijn,^{14,21} wat met name bij waterskiërs gezien wordt.²⁸ Hamstringblessures doen zich vooral voor in de m. biceps femoris^{16,35} en de meest voorkomende locatie is de spierpeesovergang.^{16,27} Spierblessures vormen een continuüm van milde spierkramp tot complete spierrupturen, met daartussenin langdurige spierpijn en een partiële ruptuur. Spierbeschadigingen kunnen worden ingedeeld in drie gradaties, afhankelijk van de ernst:^{15,21}

- 1^e graad: Een milde strain/contusie: scheuring van een aantal spiervezels met geringe zwelling en ongemak en geen, of slechts minimaal, verlies van kracht en bewegingsbeperking.
- 2^e graad: Een matige strain/contusie: grotere schade van de spier met een duidelijk krachtverlies.
- 3^e graad: Ernstige strain/contusie: een scheur die zich uitstrekt over de hele dwarsdoorsnede van de spier, resulterend in een totaal verlies van spierfunctie.

In de praktijk wordt de diagnose gebaseerd op een zorgvuldige anamnese en lichamelijk onderzoek. In typische gevallen is nader onderzoek niet noodzakelijk. In het onderzoek van Woods et al.³⁵ werden beeldvormende technieken slechts bij vijf procent van de gevallen gebruikt. Als er twijfel is kan een MRI of echografie zinvol zijn. Connell et al.⁹ concluderen dat echografie net zo zinvol is als een MRI voor het afbeelden van acute hamstringblessures. Vanwege de lagere kosten heeft het maken van een echo de voorkeur.

HET BLESSUREMECHANISME

Om hamstringblessures te voorkomen is het belangrijk vast te stellen hoe ze ontstaan. Er wordt vaak gedacht dat de anatomische ligging een reden voor de gevoeligheid voor hamstringblessures is. Het hamstring spiercomplex is een bi-articulaire spiergroep die de knie flecteert en de heup extendeert. In het dagelijks leven treden flexie van de knie

en extensie van de heup tegelijkertijd op, met tegengestelde effecten op de lengte van de hamstrings.

Bij voetbal ontstaat het merendeel van de hamstringblessures tijdens het rennen en sprinten.^{5,35} De meeste studies suggereren dat verrekkingen van de hamstrings optreden tijdens het laatste gedeelte van de swingfase, wanneer de hamstrings de kniestrekking afremmen – de spier bouwt dan spanning op terwijl hij langer wordt. Dit betekent dat de hamstrings eerst excentrisch functioneren, wanneer ze de kniestrekking afremmen, en vervolgens concentrisch, wanneer ze een actieve extensor van het heupgewricht worden.^{8,14,35} De hypothese is dat de spier het meest kwetsbaar en blessuregevoelig is bij een snelle verandering van excentrisch naar concentrisch aanspannen.³² Hamstringblessures bij topwaterskiërs zijn vaak ernstig, waarbij dan meestal het proximale gedeelte van de hamstrings is aangedaan. In het onderzoek bij Sallay et al.²⁸ liepen topwaterskiërs blessures op als gevolg van vallen tijdens het skiën.

Hamstringverrekkingen bij topdansers zijn weinig onderzocht, hoewel ze vaak voorkomen bij studenten klassiek ballet en moderne dans aan de Ballet Academie in Stockholm, Zweden.³ In het onderzoek van Askling et al.,² die het blessuremechanisme van een professionele danseres beschrijft, trad de blessure op tijdens langzaam rekken. De blessure was gelokaliseerd in de proximale pees van de m. semimembranosus. Het type danseres werd niet vermeld.

ETIOLOGISCHE FACTOREN

Bekendheid met en kennis van de individuele risicofactoren voor een blessure is belangrijk als basis voor het ontwikkelen van preventieve maatregelen. Risicofactoren zijn traditioneel verdeeld in twee hoofdcategorieën: intrinsieke en extrinsieke factoren. Het zou relevanter zijn om onderscheid te maken tussen modificeerbare en niet-modificeerbare factoren.⁷ Een aantal potentiële risicofactoren zijn specifiek voor hamstringblessures. Slechts enkele zijn 'evidence based' en sommige zijn voornamelijk gebaseerd op theoretische aannames.

De meest voorkomende niet-modificeerbare factoren zijn leeftijd^{6,32,35} en afkomst (van negroïde of inheemse etnische afkomst).^{32,35}

De meest voorkomende modificeerbare factoren zijn een disbalans van de spierkracht met een lage hamstring-quadriceps ratio (H:Q ratio),^{1,8,10-12,14,21,33} spiervermoeidheid,^{10,12,14,21,22,33,35} verkorte hamstrings,^{1,10,12,14,16,18,21,33,34} onvoldoende warming-up^{1,12,14,21,33} en een eerdere blessure.^{1,6,8,14,16,32}

In het theoretische model van Worrell³³ suggereert hij dat een combinatie van afwijkingen (kracht, flexibiliteit, warming-up en vermoeidheid) het risico op een hamstringblessure doet toenemen. Volgens Devlin¹² zijn sommige factoren betere voorspellers van een blessure dan andere en kan er een drempelwaarde zijn voordat een aantal risicofactoren een blessure veroorzaakt. Atleten die weer gaan sporten zon-

der dat ze volledig zijn hersteld lopen een risico op een recidief en mogelijk op een ernstiger blessure.^{14,15}

Het blijft onduidelijk of een afgenomen flexibiliteit van de hamstrings een oorzaak of een gevolg van een hamstringblessure is, want de meeste informatie over risicofactoren zijn retrospectief verkregen.⁷ Een recente prospectieve cohortstudie door Witvrouw et al.³⁴ geeft aan dat voetballers met verkorte hamstrings een significant hoger risico lopen op een spierpeesletsel. In het onderzoek werden, voorafgaand aan het seizoen 1999/2000, 146 mannelijke professionele voetballers uit de Belgische voetbalcompetitie onderzocht. Geen van de spelers had in de voorgaande twee jaren een voorgeschiedenis van spierletsel in de onderste extremiteiten. Het onderzoek liet zien dat de spelers die in het seizoen 1999/2000 een hamstringblessure opliepen voorafgaand aan hun blessure een significant lagere flexibiliteit van de hamstrings hadden, vergeleken met de niet-geblesseerde groep.

BEHANDELING

Er is gebrek aan klinisch onderzoek naar de effectiviteit van een revalidatieprogramma voor hamstringblessures. Hoewel voor spierblessures de initiële behandeling van rust, ijs, compressie en elevatie geaccepteerd is, is er geen consensus over de revalidatie.

De meeste revalidatieprogramma's zijn gebaseerd op de theoretische genezingsreactie van het weefsel. Voor zover wij weten is er slechts één prospectieve, gerandomiseerde gecontroleerde studie in de literatuur die de effectiviteit van verschillende revalidatieprogramma's voor de behandeling van acute hamstringblessures onderzocht. Dit is het onderzoek van Sherry en Best,²⁹ waarbij twee verschillende revalidatieprogramma's werden vergeleken. Elf atleten kregen een protocol bestaande uit statisch rekken, geïsoleerde progressieve weerstandsoefeningen en koelen met ijs. Dertien atleten kregen een programma met progressieve coördinatie-training, oefeningen voor de stabilisatie van de romp en koelen met ijs. Tussen de groepen werden geen significante verschillen gevonden in de tijd die nodig was om terug te keren tot de sport. Er was wel een significant verschil met betrekking tot het risico op een recidief na twee weken en na een jaar. Na twee weken hadden zes van de elf atleten van de eerste groep een recidief hamstringblessure. In de tweede groep kwamen geen recidieven voor. Na een jaar hadden zeven van de tien atleten van de eerste groep een hernieuwde blessure opgelopen, vergeleken met slechts één van de dertien atleten in de tweede groep.

Het primaire doel van revalidatieprogramma's is het zoveel mogelijk herstellen van de functie in een zo kort mogelijke tijd. Behandeling is traditioneel opgedeeld in verschillende fases, gebaseerd op de verstreken tijd na het ontstaan van de blessure. De hiernavolgende classificatie is gebaseerd op het behandelprotocol van Clanton et al.,⁸ maar verschilt in

essentie niet van andere classificaties. Er is een overlap in tijd in de verschillende fases vanwege de verschillende mate van ernst van een blessure.

Fase 1 (acuut): 1-7 dagen

In de acute fase is de meest toegepaste behandeling van spierblessures, inclusief hamstringblessures, rust, ijs, compressie en elevatie. Het doel van deze behandeling is het controleren van het hematoom en het minimaliseren van ontsteking en pijn.^{8,14,33} NSAID's zijn vrijwel universeel geaccepteerd als behandelingsmethode en het enige controversiële aspect met betrekking tot het gebruik is het juiste tijdstip van toediening.⁸ De meest voorkomende aanbeveling in de literatuur is kortdurend gebruik (drie tot zeven dagen), waarmee onmiddellijk na het oplopen van de blessure gestart wordt.^{8,14,21} Theoretisch zou het echter beter zijn om pas na twee tot vier dagen met de behandeling te starten, omdat NSAID's interfereren met de chemotaxis van cellen die nodig zijn voor het herstel en de remodelering van regenererend spierweefsel.⁸

Vroegtijdig bewegen is theoretisch belangrijk om adhesies in het bindweefsel te voorkomen of te verminderen.³³ Actieve knieflexie en extensieoefeningen kunnen uitgevoerd worden tijdens de behandeling met ijs. Het is belangrijk dat de oefeningen tijdens de revalidatie pijnvrij zijn om verdere beschadiging te voorkomen.

Fase II (subacuut): dag 3 tot > 3 weken

Deze fase begint wanneer de ontstekingsreactie (zwellings, warmte, roodheid en pijn) afneemt. Het is dan belangrijk om spieractiviteit te continueren, atrofie te voorkomen en genezing te bevorderen. Regelmatige concentrische oefeningen kunnen gestart worden, zodra de atleet zonder pijn volledige 'range of motion' heeft verkregen. De meest voorkomende aanbeveling in de tweede fase is submaximale isometrische contractie in verschillende gewrichtshoeken. Indien de atleet pijn ervaart dient de intensiteit verminderd te worden. Andere activiteiten kunnen nu gestart worden, om cardiovasculaire fitheid te behouden. Dit kan zijn fietsen op de fietsergometer, zwemmen, of andere gecontroleerde weerstandsoefeningen.

Fase III (remodellering): 1-6 weken

Verlies van flexibiliteit is een karakteristiek kenmerk van een scheurtje in de hamstrings.^{8,10,14} Dit is waarschijnlijk het gevolg van pijn, ontsteking en de vorming van littekenweefsel.^{8,17} Om te voorkomen dat de hamstrings na de blessure minder flexibel worden, kan in de derde fase gestart worden met rekoefeningen van de hamstrings. In het onderzoek van Malliaropoulos et al.²³ werd bij 80 atleten met een acute hamstringblessure na 48 uur gestart met rekken. Het onderzoek vergeleek twee verschillende revalidatieprogramma's. Het enige verschil was het aantal reksessies. Elke sessie bestond uit statisch rekken van de hamstrings, gedurende

vier keer 30 seconden. De ene groep deed één sessie per dag, terwijl de andere groep per dag vier sessies uitvoerde. De atleten kregen het advies om te rekken tot zij een lichte spanning of trek voelden, maar geen pijn. Het onderzoek liet zien dat de groep die het intensievere rekprogramma volgde sneller de volledige functie terugkreeg en een kortere revalidatieperiode had. Beide verschillen waren significant. In de derde fase kan ook worden gestart met excentrische spierversterking. Concentrische oefeningen dienen te starten voor excentrische oefeningen, omdat excentrische oefeningen grotere krachten veroorzaken dan concentrische contracties.³² Het is daarom belangrijk dat de excentrische oefeningen uitgesteld worden totdat de geblesseerde spier goed geregenereerd is, om te voorkomen dat de revalidatie een recidief veroorzaakt.

Fase IV (functioneel): 2 weken tot 6 maanden

Het doel in deze fase is om weer te gaan sporten zonder een recidief. Dit wordt bereikt door de hamstringkracht en flexibiliteit te laten toenemen tot normale waarden voor de individuele atleet. Tegelijkertijd worden pijnvrije loopoefeningen uitgebreid van jogging met een lage intensiteit tot hardlopen en uiteindelijk sprinten. Pijnvrije deelname aan sportspecifieke activiteiten is de beste indicator om voldoende hersteld terug te keren tot het spel.³³ Het hervatten van wedstrijden of competitie vóór dit tijdstip kan resulteren in recidief of ernstigere blessures.¹⁴

Fase V (hervatting van wedstrijd sport): 3 weken tot 6 maanden

Wanneer de atleet zijn wedstrijden weer hervat heeft, is het doel een recidiefblessure te voorkomen. De focus moet daarom gericht zijn op het handhaven van de rek- en spierversterkende oefeningen.

OPERATIE

Een operatie wordt zelden overwogen bij de behandeling van spierblessures, inclusief hamstringrupturen. Ernstige bloeduitstortingen worden soms verwijderd met behulp van een punctie of operatie, omdat grote intramusculaire hematomen littekenvorming negatief kunnen beïnvloeden en tot ossificatie kunnen leiden.¹² Met totaalrupturen van de proximale of distale aanhechting van het spierpeescomplex van het bot is operatie een reële optie. Dit is zelden het geval bij voetbal, maar is een veel voorkomend probleem bij geblesseerde waterskiërs.⁸

Speer et al.³⁰ lieten zien dat een vervolg-CT of -MRI na een acute spierruptuur atrofie, fibrose en calciumneerslag toont. We hebben in de literatuur in deze gevallen geen indicatie voor of voordeel van operatieve behandeling gezien

PREVENTIE

Woods et al.³⁵ voerden een epidemiologisch onderzoek uit naar hamstringblessures. De medische staf van 91 professio-

nele voetbalverenigingen noteerden de blessures bij hun spelers gedurende twee seizoenen. Een specifieke vragenlijst werd gebruikt, samen met een wekelijks in te vullen formulier, waarmee de blessurestatus van elke club werd vastgelegd. Het onderzoek liet zien dat tijdens de twee seizoenen bij sommige voetbalverenigingen weinig hamstringblessures voorkwamen, terwijl andere verenigingen een hoog recidiefgetal lieten zien. Dit kan komen door een groot aantal variabelen in diagnose, trainingstechnieken en medisch management, maar het suggereert in elk geval dat deze blessures voorkómen en bestreden kunnen worden.³⁵

Er is weinig 'evidence based' research uitgevoerd naar het voorkómen van hamstringblessures. Voor zover wij weten zijn er tot nog toe slechts twee prospectieve onderzoeken gepubliceerd: de één onderzocht flexibiliteit en hamstringblessures en de ander krachttraining met excentrische overload. Bovendien hebben enkele experimentele studies met dieren de preventieve effecten van rekken, warming-up en vermoeidheid onderzocht.^{27,22,31}

FLEXIBILITEIT

In het onderzoek van Hartig et al.¹⁸ werden twee groepen militaire infanteristen tijdens hun basistraining gevolgd, terwijl beide een vastgesteld regulair fitnessprogramma volgden. Gedurende drie weken volgde één groep het reguliere fitnessprogramma en deed de andere groep drie additionele reksessies voor de hamstrings (voor de lunch, het diner en voor het naar bed gaan). Rekoefeningen werden staand uitgevoerd, terwijl een andere persoon het been vasthield met de heup in 90 graden flexie. De proefpersoon bewoog zijn romp dan voorwaarts, met een voorwaartse kanteling van het bekken, terwijl hij zijn rug recht hield en zijn hoofd in een neutrale positie, totdat hij rek in zijn hamstring voelde zonder pijn. Elke rekoefening werd vijf keer uitgevoerd en werd 30 seconden vastgehouden. Het onderzoek liet zien dat de flexibiliteit in de interventiegroep significant toenam vergeleken met de controlegroep. Het aantal blessures was in de interventiegroep ook significant lager (incidentie 16,7 versus 29,1%).

Magnusson et al.²⁴ onderzochten de effecten van herhaaldelijk statisch rekken. De hamstring werd vijf keer statisch gerekt gedurende 90 seconden met een rustperiode van 30 seconden. Een uur later werd nog een laatste rekoefening uitgevoerd. Geconcludeerd werd dat het effect van vijf herhaaldelijke rekoefeningen een uur later significant was. Ook Taylor et al.³¹ vonden tijdens onderzoek bij een konijn blijvende spierpeesvereniging-verlenging na cyclisch en statisch rekken van de m. extensor digitorum longus en m. tibialis anterior. Verder werd gevonden dat er na vier rekoefeningen weinig verandering in de spier was, hetgeen impliceert dat bij herhaaldelijk rekken een minimum van vier stretches zal leiden tot de meeste verlenging.

Het onderzoek van Witvrouw et al.³⁴ geeft aan dat het mogelijk is om door het testen van de flexibiliteit voetballers met een verhoogd risico op het ontwikkelen van een hamstringblessure te identificeren. Op deze wijze kan het mogelijk zijn om bij topvoetballers enkele van deze blessures te voorkómen. Of bij andere sporten een toegenomen flexibiliteit een voordeel of een nadeel is bij het voorkómen van hamstringblessures is niet bekend. Verdere prospectieve onderzoeken zijn nodig om dit te onderzoeken.

KRACHT

De studie van Askling⁴ liet bij Zweedse profvoetballers het effect van excentrische krachttraining in het voorseizoen zien. Dertig voetballers werden ad random verdeeld over twee groepen: een trainingsgroep en een controlegroep. Het enige verschil tussen de groepen was voor de trainingsgroep een extra hamstringprogramma in de eerste tien weken van het voorseizoen. De trainingsgroep voerde het specifieke hamstringprogramma in totaal zestien keer uit, in de eerste vier weken elke vijfde dag van de week en in de laatste zes weken iedere vierde dag van de week. De specifieke hamstringtraining bevatte zowel concentrische als excentrische oefeningen en werd uitgevoerd op een ergometer. De studie liet in de trainingsgroep een significante stijging zien van zowel de concentrische als de excentrische kracht in vergelijking met de controlegroep. Bovendien was de maximale sprintsnelheid in de trainingsgroep toegenomen in vergelijking met de controlegroep. Het meest belangrijke resultaat was dat het aantal hamstringblessures in de trainingsgroep significant daalde. Van de dertien (13/30) gerapporteerde hamstringblessures in de tien maanden studie traden er tien op bij spelers uit de controlegroep en drie bij spelers uit de trainingsgroep. De afname van de prevalentie van de blessures in de trainingsgroep was significant; het aantal deelnemers in deze studie is echter beperkt.

In het onderzoek van Mjølshes²⁵ werden twee krachttrainingsprogramma's voor de hamstring vergeleken. Eén programma bevatte de traditionele hamstring 'curl' (concentrisch), terwijl het andere programma de nadruk legde op de excentrische fase (nordic hamstrings). De studie liet zien dat de excentrische kracht in de hamstrings van profvoetballers significant kan stijgen na een tien weken durend trainingsprogramma waarbij de nadruk wordt gelegd op excentrisch trainen. Er werd geen significante verandering gevonden in de groep die concentrisch trainde. Na deze studie volgde geen follow-up om de verandering in het optreden van hamstringblessures in kaart te brengen. Er zijn nieuwe gerandomiseerde gecontroleerde studies nodig met voldoende spelers om de mogelijke relatie tussen kracht (concentrisch en excentrisch) en hamstringblessures te onderzoeken.

WARMING-UP

Door Safran et al.²⁷ is het voordeel van een warming-up ter voorkoming van blessures onderzocht. Zij voerden een in vitro studie uit bij dieren om te bepalen welke kracht- en lengteverandering nodig zijn om een spier te laten scheuren, de invloed ervan op de plaats van de scheur en de invloed op de lengte-spanningdeformatie. Zij vergeleken de spieren van konijnen in een isometrisch gestimuleerde groep met die van een controlegroep. De spieren werden gestimuleerd voordat ze werden gerekt en vervolgens vergeleken met de contralaterale niet-gestimuleerde spier. De spieren die werden gebruikt waren de m. tibialis anterior, de m. extensor digitorum longus en de m. flexor digitorum longus. De resultaten van het onderzoek wezen uit dat er meer kracht nodig was om de gestimuleerde spier te laten scheuren dan de spieren van de controlegroep. De gestimuleerde spier kan tot een langere lengte worden gerekt voordat er een scheur optreedt in vergelijking met de spieren uit de controlegroep. De locatie van de scheur werd niet beïnvloed door de conditie; bij alle spieren trad de scheur op in de spier-peesovergang. De gestimuleerde spier werd bij iedere verlenging minder krachtig totdat hij scheurde. Deze studie toonde aan dat een isometrische warming-up voor de training of wedstrijd een hamstringblessure kan voorkomen.

VERMOEIDHEID

In de epidemiologische studie van Woods et al.³⁵ naar blessures bij Engelse profvoetballers werd gevonden dat 62 procent van alle geregistreerde hamstringblessures blijken te ontstaan tijdens de competitie, en meestal aan het einde van de tweede helft. Dit zou een indicatie kunnen zijn voor het feit dat vermoeidheid een rol speelt. Mair et al.²² onderzochten de rol van vermoeidheid bij spierblessures door een in vitro dierproefonderzoek. Bij konijnen werd de m. extensor digitorum longus in verschillende mate vermoeid, vervolgens gerekt tot hij scheurde en daarna vergeleken met de niet-vermoeide contralaterale zijde. De uitkomsten lieten zien dat spieren bij dezelfde lengte geblesseerd raakten, onafhankelijk van de vermoeidheid. Wel is het zo dat vermoeide spieren minder energie kunnen absorberen voor zij de rek bereiken die zorgt voor een spierscheuring.

De meeste studies naar hamstring-blessurepreventie zijn gedaan bij mannelijke rugbyspelers. Of deze resultaten gebruikt kunnen worden in de preventie van hamstringblessures bij andere sporten is niet duidelijk. Hiervoor zijn meer studies nodig.

PERSPECTIEVEN

Er is weinig 'evidence based' onderzoek gepubliceerd naar de preventie en behandeling van hamstringblessures. Omdat de blessures veel voorkomen bij voetbal en andere sporten waarbij sprinten en springen een rol spelen is er behoefte aan nader onderzoek, liefst in de vorm van gerandomiseerde klinische trials. De goede timing om na een

hamstringblessure weer volledige sportactiviteiten te hervatten is gebaseerd op normale kracht, flexibiliteit en de mogelijkheid om zonder pijn sportspecifieke activiteiten uit te voeren. Het herstelproces na een hamstringblessure kan echter veel langzamer gaan dan de verwachte indicatie vanuit klinische bevindingen en naar dit aspect is verder onderzoek nodig.

Er zijn naar onze mening meer studies nodig naar de preventie van hamstringblessures, gebaseerd op de modificeerbare risicofactoren die gevonden zijn in epidemiologische onderzoekstudies zoals: musculaire disbalans van de kracht met een lage hamstring-quadriceps ratio, spierversmoedigheid, verkorte hamstrings, onvoldoende warming-up en eerdere blessures. Om verdere risicofactoren voor hamstringblessures op te sporen is het belangrijk dat de grootte van de onderzoeksgroep zorgvuldig is overwogen, zoals besproken door Bahr en Holme.⁷

De factoren flexibiliteit, kracht en uithoudingsvermogen zijn essentieel voor een maximale prestatie. De verwachting is dat atleten en trainers zeer gemotiveerd zullen zijn om zich op deze aspecten te richten.

Dit artikel is eerder verschenen in: *Br J Sports Med* 2005;39(6):319-323, met de titel 'Evidence based prevention of hamstring injuries in sport'.

Vertaling: Claire Verheul en Ilse Bouman

REFERENTIES

1. Agre JC. Hamstring injuries. Proposed aetiological factors, prevention, and treatment. *Sports Med* 1985;2:21-33.
2. Askling C, Tengvar M, Saartok T, et al. Sports related hamstring strains: two cases with different etiologies and injury sites. *Scand J Med Sci Sports* 2000;10:304-307.
3. Askling C, Lund H, Saartok T, et al. Self-reported hamstring injuries in student dancers. *Scand J Med Sci Sports* 2002;12:230-235.
4. Askling C, Karlsson J, Thorstensson A. Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload. *Scand J Med Sci Sports* 2003;13:244-250.
5. Arnason A, Gudmundsson A, Dahl HA, et al. Soccer injuries in Iceland. *Scand J Med Sci Sports* 1996;6:40-45.
6. Arnason A, Sigurdsson SB, Gudmundsson A, et al. Risk factors for injuries in football. *Am J Sports Med* 2004;32(1 suppl):S5-16.
7. Bahr R, Holme I. Risk factors for sports injuries: a methodological approach. *Br J Sports Med* 2003;37:384-392.
8. Clanton TO, Coupe KJ. Hamstring strains in athletes: diagnosis and treatment. *J Am Acad Orthop Surg* 1998;6:237-248.
9. Connell Da, Schneider-Kolsky ME, Hoving JL, et al. Longitudinal study comparing sonographic and MRI assessments of acute and healing hamstring injuries. *AJR Am J Roentgenol* 2004;183:975-984.
10. Coole WG, Gieck JH. An analysis of hamstring strains and their rehabilitation. *J Orthop Sports Phys Ther* 1987;9:77-85.
11. Croisier J-L, Forthomme B, Namurois M-H, et al. Hamstring muscle strain recurrence and strength performance disorders. *Am J Sports Med* 2002;30:199-203.
12. Croisier J-L. Factors associated with recurrent hamstring injuries. *Sports Med* 2004;34:681-695.
13. Devlin I. Recurrent posterior thigh symptoms detrimental to performance in rugby union- predisposing factors. *Sports Med* 2000;29:273-287.
14. Drezner JA. Practical management: hamstring muscle injuries. *Clin J Sport Med* 2003;13:48-52.
15. Ekstrand J, Gillquist J. Soccer injuries and their mechanisms. a prospective study. *Med Sci Sports Exerc* 1983;15:267-270.
16. Garrett WE Jr. Muscle strain injuries. *Am J Sports Med* 1996;24(6suppl): S2-8.
17. Garrett WE Jr, Rich FR, Nikolaou PK, et al. Computer tomography of hamstring muscle strains. *Med Sci Sports Exerc* 1989;21:506-514.
18. Hartig DE, Henderson JM. Increasing hamstring flexibility decreases lower extremity overuse in military basic trainees. *Am J Sports Med* 1999;27:173-176.
19. Hawkins RD, Hulse MA, Wilkinson C, et al. The association football medical research programme: an audit of injuries in professional football. *Br J Sports Med* 2001;35:43-47.
20. Heiser TM, Weber J, Sullivan G, et al. Prophylaxis and management of hamstring muscle injuries in intercollegiate football players. *Am J Sports Med* 1984;12:368-370.
21. Kujala UM, Orava S, Järvinen M. Hamstring injuries: current trends in treatment and prevention. *Sports Med* 1997;23:397-404.
22. Mair SD, Seaber AV, Glisson RR, et al. The role of fatigue in susceptibility to acute muscle strain injury. *Am J Sports Med* 1996;24:137-143.
23. Malliaropoulos N, Papalexandris S, Papalada A, et al. The role of stretching in rehabilitation of hamstring injuries: 80 athletes follow-up. *Med Sci Sports Exerc* 2004;36:756-759.
24. Magnusson SP, Simonsen EB, Aagaard P, et al. Viscoelastic response to repeated static stretching in the human hamstring muscle. *Scand J Med Sci Sports* 1995;5:342-347.
25. Mjøltnes R, Arnason A, Østhaugen T, et al. A 10-week randomized trial comparing eccentric vs. concentric hamstring strength training in well-trained soccer players. *Scand J Med Sci Sports* 2004;14:311-317.
26. Orchard J, Seward H. Epidemiology of injuries in the Australian Football League, season 1997-2000. *Br J Sports Med* 2002;36:39-44.
27. Safran MR, Garrett WE, Seaber AV, et al. The role of warm up in muscular injury prevention. *Am J Sports Med* 1988;16:123-129.
28. Sallay PI, Friedman RL, Coogan PG, et al. Hamstring muscle injuries among water skiers. Functional outcome and prevention. *Am J Sports Med* 1996;24:130-136.
29. Sherry MA, Best TM. A comparison of 2 rehabilitation programs in the treatment of acute hamstring strains. *J Orthop Sports Phys Ther* 2004;34:116-125.

30. Speer KP, Lohnes J, Garrett WE Jr. Radiographic imaging of muscle strain injury. *Am J Sports Med* 1993;21:89-96.
31. Taylor DC, Dalton JD Jr, Seaber AV, et al. Viscoelastic properties of muscle-tendon units. The biomechanical effects of stretching. *Am J Sports Med* 1990;18:300-309.
32. Verrall GM, Slavotinek JP, Barnes PG, et al. Clinical risk factors for hamstring muscle strain injury; a prospective study with correlation of injury by magnetic resonance imaging. *Br J Sports Med* 2001;35:435-439.
33. Worrell TW. Factors associated with hamstring injuries: an approach to treatment and preventative measures. *Sports Med* 1994;17:338-345.
34. Witvrouw E, Danneels L, Asselman P, et al. Muscle flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players. A prospective study. *Am J Sports Med* 2003;31:41-46.
35. Woods C, Hawkins RD, Maltby S, et al. The football association medical research programme; an audit of injuries in professional football; analysis of hamstring injuries. *Br J Sports Med* 2004;38:36-41.

OVER DE AUTEUR

J. Petersen en Per Hölmich zijn verbonden aan de afdeling Orthopedie van het Amager Universiteits Ziekenhuis te Kopenhagen, Denemarken.