

# Injectie zelden effectief bij spierblessures

In 2011 ging het roer om bij de UCI (internationale wielervedicatie) met het toepassen van de 'no-needle-policy': geen injecties meer voor sporters, tenzij er een duidelijke medische reden is. Dit heeft als doel het prepareren van sporters en het tegennatuurlijk bevorderen van herstel tegen te gaan. Het Internationaal Olympisch Comité, mede verantwoordelijk voor de Jeugd Olympische Spelen afgelopen maand in Nanjing, China, past dit beleid sinds 2012 ook stevast toe. De Nederlandse junioren haalden tijdens dit evenement een palet aan medailles binnen met basketbal, judo, hockey, surfen, zeilen, zwemmen, paardrijden, taekwondo en wielrennen. Tijdens de Jeugd Olympische Spelen was ik mee als teamarts. Wanneer ik bij een blessure een injectie overwoog, moest ik aan een medische commissie verantwoorden waarom die prik nodig was. Bij goedkeuring stond het injectielicht pas op groen; wordt er een prik gegeven zonder toestemming, dan hangt de sporter

---

## Sport & wetenschap

Maarten Moen werkt als sportarts in de Bergman Kliniek in Naarden (bewegingszorg). Hij is regelmatig (mede-)auteur van wetenschappelijke artikelen over onderwerpen in de sport. Zijn expertise ligt op het gebied van onderbeen-, spier- en peesblessures. Hij is betrokken bij de begeleiding van verschillende topsportteams. Meer info: [poli.moen@bergmanclinics.nl](mailto:poli.moen@bergmanclinics.nl)



een schorsing van twee jaar boven het hoofd. Wordt met de no-needle-policy een extra mogelijkheid tot sneller herstel van spierblessures weggenomen? In de topsport worden bij blessures nogal eens ontstekingsremmers, pijnstillers en andere stoffjes in het geblesseerde gebied gespoten. De vraag is of een injectie, waarvan vaak wonderen worden verwacht, überhaupt zoden aan de dijk zet.

Recent publiceerden wij een studie waarbij we alle onderzoeken over het effect van een injectie op spieren op een rijtje zetten. Daaruit bleek dat een van de meest toegepaste middelen voor injectie bij een spierblessure, de lokaal toegepaste pijnstiller, helemaal niet gunstig is voor spieren en juist spiercellen beschadigt. Terwijl er al een kwetsuur is! Voor andere middelen is er minder reden aan te nemen



dat het de blessure verergert, maar de studie maakte duidelijk dat een injectie de spieren zelden tot nooit goed doet. In de geneeskunde geldt een mooie spreuk in het Latijn afkomstig van Hippocrates, een van de meest bekende artsen uit de Oudheid: 'primum non nocere'. Vrij vertaald: 'wat je ook doet, richt geen schade aan'. Gezien de twijfelachtige werking van injecties en de wetenschap dat elke

injectie weer kan leiden tot bijwerkingen, sluiten de wijsheid van de stokoude Hippocrates en de no-needle-policy prachtig op elkaar aan. De verwachting is dat er steeds nieuwe stoffjes zullen worden bedacht om spierherstel sneller te laten verlopen. Maar het legaal toedienen hiervan zal moeilijk worden, daar steekt de no-needle-policy een stokje voor.