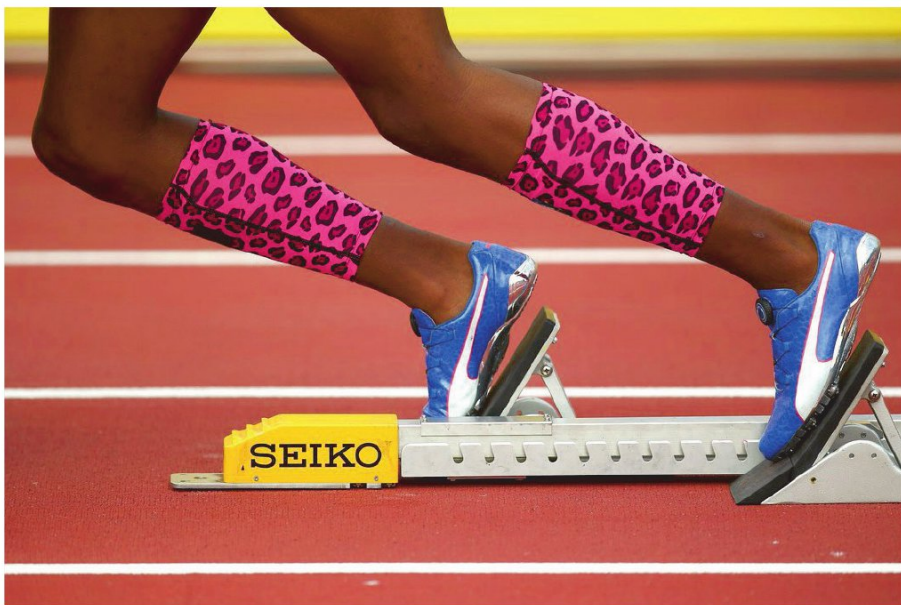


# Compressiekousen veroveren de lopersharten, maar helpen ze ook?

Compressiekousen zouden minder blessures en betere prestaties tot gevolg hebben. 'Atleten zijn vatbaar voor reclame', zegt de sportarts.

PEPIJN VAN DER GULDEN



Compressie zou de bloedsomloop verbeteren en vochtophoping verminderen. © GETTY

“Toen ik net begon met hardlopen, werd mij ook geadviseerd om compressiekousen te dragen, met het idee dat je dan minder blessures krijgt”, vertelt bewegingswetenschapper Bas van Hooren van de Universiteit Maastricht, die inmiddels zeer fanatiek hardloper is.

De vermeende voordelen van de kousen zijn legio. Zo zou compressie de bloedsomloop verbeteren en vochtophoping verminderen, net als klassieke steunkousen. Vochtophoping in spiercellen worden gelinkt aan spierpijn tijdens het herstel. Bovendien zouden compressiekousen als een cocoon beschermen tegen de klappen die de onderbenen met elke pas te verduren krijgen. Zo lijken de kousen een wondermiddel: de prestaties stijgen, terwijl het risico op blessures daalt.

## BEWIJS ONTBREEKT

Maar voorkom je als beginnend hardloper werkelijk blessures met compressiekousen? Producenten schermen graag met de wetenschap, maar hanteren daarbij een selectieve blik, zegt sportarts Robert-Jan de Vos van het Erasmus MC. “Als iemand mij op het spreekuur vraagt of compressiekousen zinvol zijn, zal ik ze niet standaard aanbevelen.”

Een overzichtsstudie van Utrechtse wetenschappers toonde begin 2024 dat degelijk bewijs voor het nut van compressiekousen tegen blessures ontbreekt. De Vos vermoedt dat het effect van de kousen simpelweg te beperkt is. “Je grijpt slechts op één punt in, terwijl blessures waarschijnlijk ontstaan door een veelvoud aan factoren.”

Een studie waaraan De Vos meewerkte, toonde in 2020 zelfs een verhoogd risico op achillespeesblessures onder Nederlandse hard-

lopers die compressiekleding droegen. Wellicht waren niet zozeer kousen daaraan schuldig, maar de kokerachtige variant die loopt van knie tot enkel. “Je kunt je voorstellen dat de onderkant van zulke sokken zorgt voor wat stuwung van vocht rond de enkel.”

Maar mogelijk is het gevonden verband vertekend, doordat de dragers van compressiekousen in beginsel al blessuregevoeliger waren. Juist wie eerder pijnlijkt heeft ervaren, valt vermoedelijk voor de vermeende voordelen van compressie. Studiedeelnemers werd wel gevraagd naar blessures tot een jaar terug, maar oudere klachten bleven uit zicht.

Een blessuregeschiedenis geldt als een van de weinige werkelijke voorspellers van nieuwe blessures, vertelt De Vos. “Het blessurerisico van hardlopen ligt hoog, vanwege het telkens herhalen van dezelfde relatief hoge belasting, maar we weten nog slecht waardoor blessures precies ontstaan.”

Daarmee is ook onduidelijk hoe blessures het beste te voorkomen zijn. Ook preventieklassekers als rekken en strekken en trainingsschema's hebben geen bewezen effect. Die ongrijpbaarheid verklaart volgens De Vos trends als compressiekousen. “Atleten zijn zeer vatbaar voor reclame. Met

**'Het blessurerisico van hardlopen ligt hoog, vanwege het telkens herhalen van dezelfde relatief hoge belasting'**

ROBERT-JAN DE VOS  
ERASMUS MC

een aannemelijk verhaal over blessurepreventie zijn ze snel om.”

Hebben de prestaties dan wel baat bij compressiekousen? Ook hier kan de werkelijkheid niet tippen aan de hoge verwachtingen, zegt bewegingswetenschapper Van Hooren. “Als we naar het gemiddelde kijken van verschillende studies, presteren dragers van compressiekousen vergelijkbaar met hardlopers die ze niet dragen of met een soort placebokous. Het is gewoon niet effectief.”

## TRAINEN VRAAGT PIJN LIJDEN

Waar de eventuele voordelen best aannemelijk klinken, ziet Van Hooren ook plausibele tegenargumenten. Zo veranderen spieren van vorm om effectief kracht te ontwikkelen, zoals goed te zien is bij poserende bodybuilders. Een samendrukkende cocoon kan daarvoor een obstakel vormen. “Als de voor- en nadelen elkaar opheffen, heeft het netto geen effect op de sportprestaties.”

Alleen ná het sporten hebben compressiekousen mogelijk enig effect. Door ze dan te dragen, lijken hardlopers iets sneller te herstellen. De vraag daarbij is hoe wenselijk dat is, vertelt Van Hooren. “Juist de schadeprikkel is nodig om spieropbouw te stimuleren. Als je sneller herstelt, krijg je minder adaptatie.”

Wie sterk wil zijn, moet pijn lijden. Alleen voor topsporters met een druk wedstrijdprogramma geniet sneller herstel wellicht de voorkeur. Van Hooren zelf trok jaren terug al snel zijn conclusies. “Ik heb ze een halfjaar gedragen en daarna gewoon in de prullenbak gegooid.” Met een persoonlijk record op de 10 kilometer van 28 minuten en 41 seconden bewijst hij dat het ook zonder compressiekousen behoorlijk hard kan.