



DOOR: LUCAS VAN DER HOEVEN / FOTOGRAFIE: IMAGE BANK

Sportblessures

Sport moet. De natie doet gezond en gaat tennissen, joggen, op fitness en aerobic. Met z'n allen bewegen we er lustig op los, want dat is goed voor lijf en leden. Om overgewicht tegen te gaan, stress van ons af te zetten en om 'lekker in je vel te zitten'. Blessures komen helaas ook voor, maar zijn vaak gemakkelijk te voorkomen.

T'ijdens een buitenloopje in het Vondelpark in Amsterdam voelde ik een 'knak' in mijn rug en in de loop van de dag verging ik van de rugpijn. Het duurde dagen voordat het minder werd. Pas na maanden durfde ik weer te gaan trainen,' zegt Evelien Mulder. 'Achteraf denk ik dat ik dom bezig ben geweest. Ik liep maar wat hard, zonder van tevoren een warming-up en rekoefeningen te doen om mijn spieren soepel te maken. Tegenwoordig besteed ik daar veel meer aandacht aan. Ook de 'cooling-down' vind ik belangrijk. Want daardoor voel ik mezelf veel prettiger.' Ondanks de kans op blessures geeft Evelien Mulder haar trainingen niet graag op. 'Ik voel me er echt stukken beter bij.'

nen geven: 'Ja, sporten is gezond. De positieve effecten overstijgen inderdaad ruimschoots de negatieve gevolgen van sport. Sporters zitten beter in hun vel dan niet-sporters. In het algemeen gesproken leven sporters gezonder. Zij eten gezonder, roken meestal niet en drinken minder alcohol. Mede daardoor zijn zij geestelijk en lichamelijk weerbaarder en dus minder vaak ziek. Dit beeld komt overeen met de kennis die wij hebben over bedrijven die bewegingsprogramma's voor werknemers hebben ingevoerd. Onder de deelnemers aan die programma's ligt het verzuim aanmerkelijk lager.' Sport is dus gezond, maar dan wel op een verantwoorde manier en liefst onder deskundige begeleiding.

belastbaarheid maar heel beperkt, als gevolg van de stijfheid van de spieren. Explosieve bewegingen zoals bij voetbal hard op doel schieten, kunnen dan fataal zijn. In dat geval

ENKELE TIPS:

1. Zorg voor een goede warming-up en cooling-down.
2. Doe voldoende rek- en strekoefeningen en voer die correct uit!
3. Overdrijf het niet, maar bouw de conditie geleidelijk op: luister naar uw lichaam.
4. Eet gezond en niet vlak voor sportbeoefening.
5. Trek direct na de sportbeoefening warme kleding aan en neem een warme douche of bad, dat verkleint de kans op spierpijn. Beter nog: de sauna.

IS SPORTEN GEZOND?

Dr. F.J.G. Backx is als sportarts van het NOC/NSF (Nederlands Olympisch Comité / Nederlandse Sport Federatie) bij uitstek de man om op deze vraag een antwoord te kun-

WARMING-UP

'Het is van groot belang dat je niet zomaar zonder enige voorbereiding aan de gang gaat,' zegt Backx. 'Want als je niet fit bent en je spieren niet goed zijn opgewarmd en gerekt, is de

worden de dijbeenspieren eerst samengetrokken en vervolgens plotseling langer gemaakt. Als die spieren dan niet op temperatuur zijn, kan het snel fout gaan en kunnen ze zelfs scheuren.'

RUSTIG BEGINNEN

'Om dat te voorkomen,' aldus dr. Backx, 'kun je het beste van tevoren gedurende tien tot vijftien minuten allerlei strek- en rek-oefeningen doen.'

Een goede warming-up is zeer belangrijk. De spierkracht en de elasticiteit nemen dan toe, de stofwisseling en de prikkeloverdracht worden beter en dus ontstaat er een betere coördinatie. Bedenk echter wel dat de oefeningen alleen nuttig zijn indien je er de tijd voor neemt. Als je deze te snel of halfslachtig uitvoert, verhoogt het juist de kans op blessures.'

'Elke sportactiviteit -behalve schaken en dammen- moet je rustig beginnen. Dat geldt zeker voor niet-geofende, maar ook voor ervaren sporters,' zegt Backx. 'Bouw het tempo en de trainingsafstand rustig op. Maak liefst een trainingschema. Bij hardlopen kun je bijvoorbeeld als vuistregel nemen dat je zonder kortademigheid nog een gesprek met een medeloper moet kunnen voeren. Als je dan toch klachten krijgt, moet je zeker het tempo verlagen. Veel voorkomende trainingsfouten bij het lopen zijn een plotselinge toename van het aantal kilometers of van de hardlooffrequentie. Ook is een te harde ondergrond meestal niet erg geschikt om te lopen, omdat de schokken van het lichaam niet worden geabsorbeerd. Dan is goed schoeisel heel belangrijk of je moet voor zand (het strand!) of gras als ondergrond kiezen.'

'Optimaal herstel na training is om een aantal redenen noodzakelijk,' vindt Backx. 'Zo voorkom je door zo'n tien minuten bewegings- en rek-oefeningen op het einde van een training, dat je er vervelende spierpijn aan overhoudt. Ook is het herstel sneller en vollediger. Het beste kun je dat 'afkoelen' beginnen door een rustig loop- of dribbelpasje. Daarna geef je speciale aandacht aan de spiergroepen die extra zwaar zijn belast, om weer te eindigen met een licht loop- of dribbelpasje.'

PREVENTIE

'Overigens kun je natuurlijk ook allerlei andere voorzorgsmaatregelen treffen, afhankelijk van de sport die je beoefent,' aldus Backx. 'Bij het hockeyen bijvoorbeeld, is het dragen van een gebitsbeschermer een effectieve maatregel om tandletsel te voorkomen.'

Zo'n gebitsbeschermer is eigenlijk een stuk plastic dat je in je mond draagt, waardoor je tanden niet tegen elkaar klappen als je onverhoopt een klap met een hockeystick zou krijgen. Toch zijn er nogal wat hockeyers die weigeren om zo'n gebitsbeschermer in te doen. Zij vinden dat het hen belemmert in hun bewegingen, of geen enkel ander teamlid draagt het en ze vinden het kinderachtig staan. Toch moeten individuele sporters zich afvragen op welke manier zij blessures kunnen voorkomen. Daarbij moeten zij, net als bijvoorbeeld bergsporters, met allerlei zaken rekening houden.'

ANDERE FACTOREN

'Bergbeklimmers controleren hun materiaal vóórdat zij de bergen in gaan,' s Zomers is het overdag heerlijk om in dunne kleding te klimmen of te wandelen. Maar als zij in de bergen overnachten, hebben zij vanwege de grote temperatuurverschillen altijd wollen kleding bij zich. Hoe hoger je klimt, hoe kouder het wordt. Bescherming tegen bevriezen is dan zelfs levensreddend. Als zij aan de zonzijde een helling beklimmen, neemt de kans op uitdroging toe. Dus moeten zij regelmatig drinken. Ook moeten zij regelmatig vezelrijke voeding tot zich nemen, anders ontmoeten zij de 'man met de hamer'. Zware inspanningen vergen nu eenmaal een stevig maal, bijvoorbeeld muesli met Brinta. Daar kun je uren op wandelen. Wat ik ermee wil aangeven is dat, welke sport je ook bedrijft, het van belang is om je van tevoren van de belangrijkste risico's te vergewissen. Wanneer die zich dan voordoen, ben je er tegen gewapend.'

'Overigens vind ik dat vrije tijd-sporters meer op hun lichaamsgewicht zouden moeten letten,' merkt Backx op. 'Want dat is een onderschatte, maar zeer belangrijke risicofactor. Bij hardlopen kom je bijvoorbeeld elke kilometer met je voeten ongeveer 450 keer op de grond neer met een kracht die twee- tot driemaal hoger ligt dan je eigen lichaamsgewicht. Dus als je tien kilo teveel weegt, is de belasting al 20 tot 30 kilo hoger. Dat is per kilometer zo'n negen ton extra! Ook blessures herstellen slechter in geval van overgewicht. Bovendien,' waarschuwt dr. Backx, 'blijkt uit onderzoek dat het in zo'n 20 tot 35% van alle blessures om herhalingen gaat. Berucht zijn enkelverstuikingen, knieverdraaiingen, spierscheuren en peesontstekingen. De kans op herhaling heb je grotendeels zelf in de hand. Want vaak kun je deze voorkomen als je analyseert hoe en waarom de blessure optrad. Als je dat weet, verklein je de kans op herhaling aanzienlijk.'

HOE BLIJF JE GEZOND?

Train zeker driemaal per week twintig minuten met een duur-inspanningsintensiteit van 50 tot 80% van je maximale vermogen. Slechts 23% van de Nederlanders van 16 jaar en ouder voldoet hieraan. Meer bewegen dus. U kunt uw fitheid verbeteren door 'aerobe' bewegingsoefeningen te doen. Aerobe betekent dat u oefeningen doet die u langere tijd kunt volhouden, bijv. wandelen, fietsen en zwemmen. Een aerobe training is constant en nonstop. U houdt het minimaal 12 minuten vol, waarbij uw hartslag op 70 tot 80% van uw maximale hartslag ligt. Uw eigen maximale hartslag berekent u door uw leeftijd van 220 af te trekken.

FITPLAN-PROGRAMMA

Als u overweegt aan sport te gaan doen is het van belang te kiezen voor een goed bewegingsprogramma. Een bewegingsprogramma dat is afgestemd op uw persoonlijke situatie. In Preventie Centra door het hele land kunt u deelnemen aan het Fitplan-programma. Iedereen die van start gaat met het Fitplan-programma wordt vooraf uitvoerig getest. Dat gebeurt om een individueel 'gezondheidsprofiel' samen te stellen. Aan de hand van iemands mogelijkheden en beperkingen wordt een goed onderbouwd en doelgericht individueel bewegingsprogramma opgesteld. Hierdoor is het resultaat maximaal en de kans op blessures minimaal.

TOCH EEN BLESSURE?

Als u toch een blessure oploopt is het zaak deze snel en deskundig te laten behandelen. Een programma dat naast Fitplan in de Preventie Centra wordt gegeven, is Medplan. Daarmee werkt u actief aan het verhelpen van de klachten. Op de pagina's 24 en 25 leest u alles over Medplan.