

Alles over ... belast zijn met blessures

Sporten is leuk en gezond! Meestal... want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Gelukkig kunnen eenvoudige maatregelen veel blessures voorkomen. Daarom is in het kader van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ, een initiatief van NOC*NSF en de stichting Consument en Veiligheid, een serie artikelen geschreven over blessurepreventie. Dit artikel gaat over belastbaarheid.

Niemand is blij met blessures. Daarom probeert het lichaam onder normale omstandigheden steeds om de belastbaarheid (= dat wat het lichaam aan kan) aan te passen aan de belasting die het te verduren krijgt. Helaas lukt dit niet altijd en dan kan een blessure ontstaan.

Een blessure ontstaat wanneer op een bepaald moment de belasting veel groter is dan de belastbaarheid. U probeert bijvoorbeeld een bal te halen en zet daarbij meer kracht dan uw kuitspier op dat moment aan kan, waardoor de spier beschadigd raakt. De oorzaak lijkt hier duidelijk, maar vaak ligt het allemaal wat complexer dan u op het eerste gezicht zou vermoeden.

De oorzaak van een blessure kan in twee richtingen worden gezocht:

- Bij een normale belastbaarheid van het lichaam wordt een te grote belasting van de spier gevraagd. De oorzaken liggen vaak buiten het lichaam. U kunt bijvoorbeeld denken aan het ongelukkig neerzetten van de voet, waardoor de krachten die op de voet inwerken te groot worden en de voetspieren het niet meer aan kunnen; de voet zwikt om.
- Er wordt een normale belasting van de spier

gevraagd, maar de belastbaarheid van het lichaam is te laag. Vaak komen vragen naar boven als: "Ik speel al 4 jaar en deed niets raars..."; "Ik doe altijd een goede warming-up en toch gebeurt me dit..."; "Zou het de leeftijd zijn die me parten gaat spelen?"

Hoe kan de belastbaarheid van het lichaam flink verlaagd zijn?

Na een forse griep doen de meeste mensen het terecht een paar dagen rustig aan. De belastbaarheid is gedaald en het lichaam heeft een paar dagen nodig om weer bij te tanken, c.q. de belastbaarheid op te schroeven. Sporters moeten tot minimaal een week na de griep maximaal belasting vermijden, om blessures te voorkomen.

Een daling van de belastbaarheid heeft vaak ook te maken met maandenlange mentale druk, c.q. stress, door problemen in de werksfeer, het privéleven of anderszins.

In stressvolle omstandigheden is het lichaam continu in de weer om een probleem op te lossen. Hierdoor worden herstel- en stofwisselingsprocessen naar de achtergrond verdrongen. De belastbaarheid gaat op den duur dalen en de kans om een blessure op te lopen wordt met de tijd groter.

Bij een doodnormale afzet, die in het verleden al 1000x gedaan is, schiet het in de kuit.

Om onder stressvolle omstandigheden een blessure of ander leed te voorkomen, moeten de herstel- en stofwisselingsprocessen in het lichaam de kans krijgen om te kunnen functioneren. Dit kan door elke dag zeer bewust rustmomenten in te lassen en een reële dagplanning te maken. Een en ander is vaak niet gemakkelijk te veranderen. Tot die tijd is het dan ook ten zeerste aan te raden om zich tijdens het sporten niet maximaal te belasten. Gebruik sport in stressvolle omstandigheden om te ontspannen en niet om af te reageren!

NB: Wanneer de herstel- en stofwisselingsprocessen door onvoldoende lichamelijke en mentale rust te kort schieten, kan weinig tot geen vooruitgang worden geboekt.

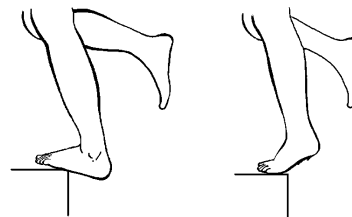
Hoe kan de belastbaarheid van het lichaam verhoogd worden?

Door middel van training kan de belastbaarheid vergroot worden. Een belangrijk onderdeel van die training is het vergroten van de spierkracht. Hoe meer spierkracht, hoe eenvoudiger het voor de spieren wordt om de belasting, die tijdens het sporten op de spieren wordt uitgeoefend, te kunnen opvangen.

U wilt direct aan de slag? Dat kan! Hieronder staan twee oefeningen uitgewerkt om de spierkracht van de beenspieren te trainen. Succes!

Versterking kuitspieren:

Ga staan op 1 been; de voorvoet op de rand van een verhoging, bv. een traptrede; de hak raakt de ondergrond niet; ga nu, afhankelijk van de



**SPORT
BLESSURE
VRIJ**

getraintheid, 10 tot 30x op de tenen staan. Begin hierbij steeds vanuit een rekpositie van de kuit (hak is lager dan voorvoet); herhaal dit 3x voor ieder been en voer de oefening 1x per dag uit.

NB: Laat de kuiten even opwarmen door de oefening eerst op 2 benen 20 tot 30x uit te voeren.

Versterking bovenbeenspieren:

Ga staan op 1 been; buig nu, afhankelijk van de getraintheid, 10 tot 30x licht door de knie, waarbij de knie moet buigen in dezelfde richting als waarnaar de voet wijst; houd het bovenlichaam rechtop en buig niet verder dan 45 graden; herhaal deze oefening 3x per been en voer hem 1x per dag uit.



NB: Laat de bovenbenen en de knieën even opwarmen door de oefening eerst met 2 benen 20 tot 30x uit te voeren.

Wilt u meer weten over blessurepreventie?

Kijk op www.sport.nl, mail naar sportblessurevrij@noc-nsf.nl of bel met NOC*NSF, Sport Blessure Vrij (☎ 026-4834661).

Sport Blessure Vrij wordt ondersteund door het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.