



*.Stef Verheyden
Kinesitherapie*

*Preventietips
voor
sportblessures*



Groepspraktijk
De Brug



Waarom blessurepreventie?

Sportbeoefening en sportblessures, jammer genoeg gaan ze al te vaak samen. Vroeg of laat krijgt iedereen wel eens te maken met een blessure, gaande van onschuldige spierpijnen de dag na een training of wedstrijd die na twee dagen grotendeels verdwenen zijn tot chronische ontstekingen en afgescheurde spieren en ligamenten.

Sportblessures, je kan wel degelijk het verschil maken!

Vaak komen blessures onverwacht en worden ze niet door eigen toedoen veroorzaakt, bijvoorbeeld het omslaan van de enkel op de voet van de tegenstander. Hier valt preventief jammer genoeg weinig aan te doen. Anders is het gesteld met chronische ontstekingen van pezen en ligamenten en verkorte spieren. De speler in kwestie kan zichzelf van deze aandoeningen besparen door preventief op te treden. Deze brochure kan u helpen om dergelijke blessures te vermijden met als resultaat een zorgeloos seizoen! Moest het te laat zijn, dan kan ik u best doorverwijzen naar de achterzijde van deze brochure.

Hoe kan ik blessures vermijden?

Spierrekkingen (stretchen)

Het rekken van verkorte spieren is bij sommige mensen noodzakelijk wegens het gebrek aan soepelheid. Door het regelmatig stretchen van de spieren zal men zich beter in zijn vel voelen, meer souplesse op het terrein vertonen en minder gevoelig zijn voor kwetsuren. De beschreven oefeningen zijn makkelijk zelfstandig thuis uit te voeren, wat aangewezen is om een goed effect te bekomen.

Twee effecten van stretchen zijn onomstreden. Ten eerste word je er leniger van, dat verbetert veelal je prestaties. Ten tweede helpt het je te ontspannen. Als je lang statisch stretcht, ontspannen je spieren. Het stretchen geeft een rustmoment, zodat je je kan concentreren op de wedstrijd die bijna begint of de prestatie die je wil gaan neerzetten.

Enkele richtlijnen:

- Indien je pijn ervaart, stop onmiddellijk. Je mag wel een zekere spierspanning of rekkinggevoel ervaren.
- Houd elke oefening een 20-tal tellen aan en keer dan langzaam terug naar de beginpositie .
- Voer elke oefening 2 keer uit.
- Herhaal de rekkingsoefeningen telkens aan beide zijden.

1. Voorste dijbeenspier

Uitgangshouding: In stand, steunend tegen de muur.

Uitvoering: Breng de hiel van het linkerbeen naar de linkerbil. Tracht in deze houding een bekkenkanteling uit te voeren, zodat je de rug niet hol trekt! Herhaal deze oefening met het rechterbeen.



2. Achterste dijbeenspieren (Hamstrings)

Uitgangshouding: In langzit op de grond.

Uitvoering: Breng de handen naar de voeten, hou de benen gestrekt op de grond en trek de tenen naar je toe. Eventueel kan je gebruik maken van een handdoek die je achter de voeten kan haken. Trek vervolgens de voeten zo ver mogelijk naar je toe.



3. Bilspieren

Uitgangshouding: In zit, linkerbeen gestrekt voorwaarts.

Uitvoering: Plaats de voet van het rechterbeen aan de buitenzijde van het gestrekte been en druk de knie naar de tegenovergestelde (linker) schouder. Herhaal deze oefening aan de andere zijde.



4. Rug-lendenspier

Uitgangshouding: In voorwaartse uitvalsstand met de achterste knie gesteund op de grond, het voorste been is +/- 90° gebogen.

Uitvoering: Plaats de handen op het voorste bovenbeen en neig de romp voorwaarts. Zorg ervoor dat de rug recht blijft. Men mag alleen spanning voelen aan de voorzijde en de lies van het achterste been; geen holle rug trekken.



5. *Spiereen aan de binnenzijde van de bovenbenen (aductoren)*

Uitgangshouding: In zit, de knieën gebogen, de voetzolen tegen elkaar.

Uitvoering: Laat langzaam de knieën naar buiten vallen, druk met de ellebogen vervolgens de knieën naar buiten.



6. *De kuitspiereen*

Uitgangshouding: Plaats beide handen tegen de muur. Breng het rechterbeen naar achter met de hiel op de grond. Plaats het linkerbeen naar voor en plooi in de knie tot zo ver dat je duidelijke rekking in het achterste been voelt.



Uitvoering: Verplaats je lichaamsgewicht naar voren, let hierbij dat je de hiel van het achterste been op de grond houdt. Hou dit aan en wissel vervolgens van been.

7. Spieren aan de achterzijde van de schoudergordel

Uitgangshouding: Ontspannen, in lichte spreidstand.

Uitvoering: Plaats de linkerhand op de rechterelleboog, duw vervolgens de rechterelleboog naar achter en hou dit aan.

Wissel van kant.



8. Spieren aan de achterzijde van de bovenarm (triceps)

Uitgangshouding: Ontspannen, in lichte spreidstand.

Uitvoering: Plaats de rechterarm achter het hoofd ter hoogte van het rechter schouderblad. Duw vervolgens met de linkerhand op de rechterelleboog, hou dit aan. Wissel van kant.



Algemene richtlijnen voor een goede sportprestatie:

- ◆ Zorg steeds voor voldoende slaap voor een belangrijke sportprestatie. Een goede nachtrust bevordert het recuperatievermogen van spieren en gewrichten.
- ◆ Eet geen zware maaltijden voor een wedstrijd. Probeer ten laatste twee uur voor aanvang van de wedstrijd te eten, bij voorkeur volkoren producten. Dit zorgt voor een trage opname van suikers.
- ◆ Tracht zoveel mogelijk kleine hoeveelheden te drinken voor, tijdens en na de sportprestatie. Bij intensieve sportbeoefening verlies je al snel 2 liter aan vocht wat kan leiden tot dehydratatie.
- ◆ Besteed steeds voldoende aandacht aan je opwarming en stretching. Onopgewarmde spieren zijn veel gevoeliger aan blessures!

Voor verdere inlichtingen over en behandelingen van specifieke kwetsuren kan u steeds bij mij terecht.



Peperstraat 28
3300 Tienen
☎ 0496/50 72 28