

Twee professionals over preventie

Hoe voorkom je sportblessures?

Rollende spiermassa's. Felle karatetrappen. Sport is expressie en focus. Het is bovendien een gezonde bezigheid, maar wie zijn krachten overschat loopt een groter risico op blessures. Is daar preventief iets aan te doen? 'Ja', zeggen twee deskundigen – een sportzaakeigenaar/bodybuilder en een kinesist/karateka– die hier hun licht laten schijnen over blessurepreventie.



Marjolein Schilperoort

Marjolein Schilperoort runt nu tien jaar haar fitnesszaak Body & Fashion in Den Haag. In 2004 was ze wereldkampioen bodybuilding. Tegenwoordig coacht ze het Nederlandse damesteam van World Physique Federation.

'Laat jezelf niet gek maken'

"Bodybuilden is net beeldhouwen. Elk spiertje is belangrijk, elk lichaamsdeel krijgt evenveel aandacht. Als bodybuilder werk je nauwgezet toe naar een resultaat; daarom moet je precies weten waar je mee bezig bent.

Mensen die bodybuilden kennen hun lichaam over het algemeen beter dan de gemiddelde sporter, waardoor blessures in deze sport minder vaak voorkomen. Bovendien eten we gezond: goede voeding verbetert de doorbloeding en daardoor ontwikkelen spieren zich beter, wat de kans op blessures verkleint.

'Wanneer zich blessures voordoen, zijn die meestal te wijten aan overbelasting. Het is belangrijk dat mensen goed luisteren naar hun eigen lichaam. Mijn advies? Til vooral niet meer dan je kunt en overschat jezelf niet. Spieren ontwikkelen zich sneller dan aanhechtingen. Daarom ontstaan bij de aanhechtingen de meeste scheurtjes. Als iemand uit mijn team een spierscheurtje heeft, verwijs ik haar direct door naar de dokter; ik ben tenslotte geen medicus. **Bij beginnende pijntjes of een kleine overbelasting adviseer ik ondersteunde bandages en versterkende voedingssupplementen voor botten en aanhechtingen.**

'De meeste bodybuilders dragen preventief ondersteunende bandages, met daaroverheen vaak nog een riem. In mijn team gebruiken we bandages van Rehband. Die werken verrassend goed: ze zitten niet in de weg met trainen, voegen zich naar het lichaam, bieden goede steun en het materiaal is prettig. Ook de klanten in mijn winkel beginnen het merk nu een beetje te kennen. Ik was begonnen met een klein voorraadje, maar in een half jaar heb ik al twee bijbestellingen gedaan.

'Als ik met mijn klanten praat over blessures, zeg ik altijd: **'Warm jezelf goed op en laat je niet gek maken door anderen. Kun je 100 kilo tillen? Ga dan niet naar de 150 omdat**

iemand je probeert over te halen. En stop als het niet meer gaat.' Zelf breng ik dat als trainer ook in de praktijk: een klein jaar geleden heb ik een persoonlijk trainingsschema ontwikkeld voor een jongen die in een rolstoel zit. Toen hij last kreeg van zijn schouder, heb ik het schema aangepast. Nu traint hij weer met plezier.

'Het is toch zonde als je niet meer kunt sporten door een blessure? Ik maak zo veel leuke dingen mee door de sport. Toen ik vorig jaar in India was, had ik in een mum van tijd een groep Indiërs om me heen verzameld in de gym, inclusief een voormalig kampioen. Al die gasten wilden met mij op de foto; ze zijn daar niet gewend aan grote vrouwen.'

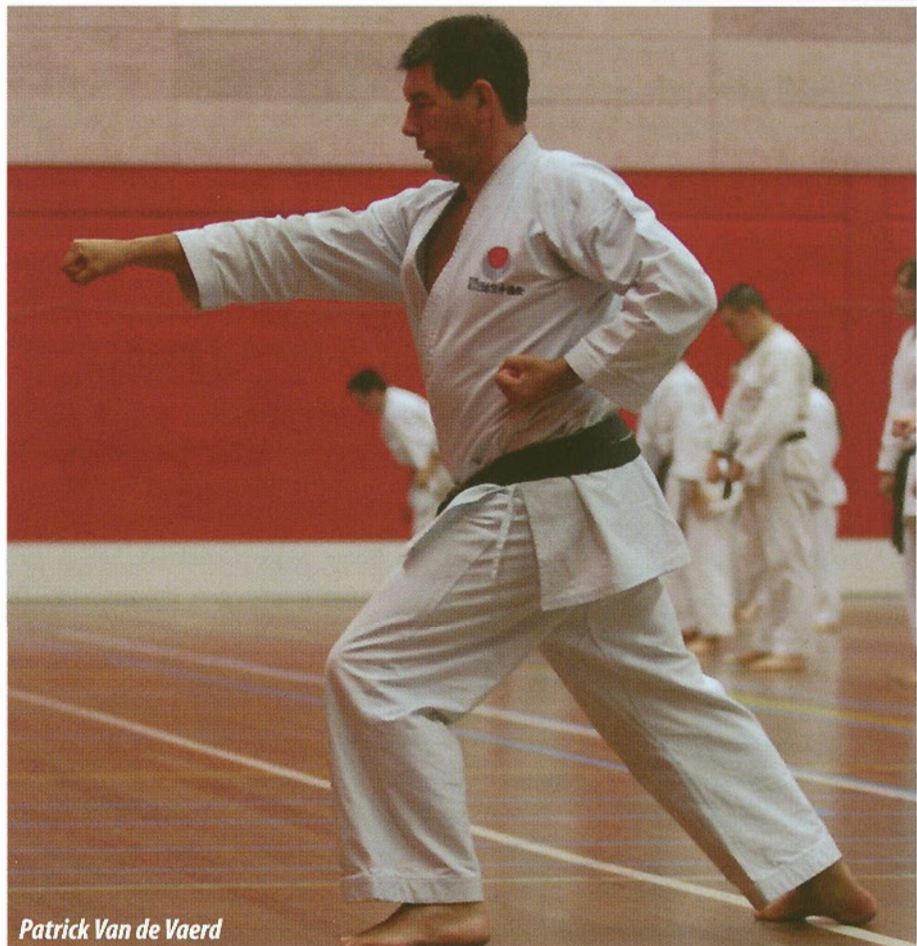
Marjolein Schilperoort

Patrick Van de Vaerd is kinesist bij de Loopschool, een klein revalidatiecentrum bij het Centrum Technische Orthopedie in Wetteren. In zijn vrije tijd is hij trainer bij de Gentse karateclub Teku-Kan – zelf beoefent hij de sport al dertig jaar – en hij is bestuurslid van Anvasport, de Belgische organisatie voor andersvalidensport.

'Langzaam opbouwen'

"Sommige sporters willen in korte tijd volwaardig trainen, ook wanneer ze hun lichaam jarenlang hebben verwaarloosd. Bij mensen met een verworven handicap zie ik geregeld dat ze hun training niet gedoseerd opbouwen. In een paar weken tijd willen ze bij wijze van spreken veranderen van computernerd in kampioen. Daarbij vergeten ze dat pezen en gewrichten moeilijker te verbeteren zijn dan spieren. Wie overmatig traint, pleegt roofofbouw op zijn lichaam.

'In de Loopschool begeleid ik dagelijks tien tot vijftien mensen met een amputatie bij hun revalidatie; een aantal van hen krijgt te maken met sportblessures. Vaak zijn dat knieproblemen, variërend van een eenvoudige meniscus tot ernstig kruisbandletsel. De oorzaak is meestal overbelasting van het gezonde been.



Patrick Van de Vaerd

Langzaam opbouwen is belangrijk om dat te voorkomen.

'In het Westen zijn hart- en vaatziekten de voornaamste doodsoorzaak; bewegen is de enige remedie. Maar het sporten moet wel doordacht gebeuren. **Wie na een half uur tennis pijn aan zijn arm krijgt, moet niet een uur doorgaan zodat hij vervolgens tien sessies bij de kinesitherapeut nodig heeft.** Door goed te luisteren naar je lichaam, kun je veel problemen voor zijn. Daarnaast is een goede opwarming essentieel om blessures te voorkomen. Warme en gerekte spieren zijn elastischer en scheuren minder snel. Ook na een pauze, bijvoorbeeld op wintersport, zou iedereen weer rustig moeten beginnen na een korte opwarming. Stretching achteraf is eveneens raadzaam, omdat dat spierpijn vermindert en de spierconditie verbetert.

'Preventieve hulpmiddelen verrichten goed werk. **Mensen die weten dat ze bepaalde zwaktes hebben, doen er goed aan bandages te dragen. Bij sommige harde sporten is dat al volledig geaccepteerd.** Motorcrossers

doen dat bijvoorbeeld heel slim. Die verschijnen aan de start met een zware kniebrace die een deel van de klap opvangt bij een val. Ook ruiters dragen al jaren een beschermende cap. En je ziet steeds meer skiërs en snowboarders met een helm, evenals fietsers.

'Tot voor kort werden sportblessures in België zeer stiefmoederlijk behandeld. Een paar jaar geleden kwam er vanuit de politiek zelfs een voorstel om medische zorg bij sportblessures niet meer te vergoeden vanuit de zorgverzekering. Elke sporter zou zich privé moeten verzekeren tegen blessures. Het voorstel riep veel verzet op; het is dan ook niet doorgeslagen. De laatste tijd wordt beweging steeds meer gepromoot. Het besef groeit dat mensen die bewegen de maatschappij uiteindelijk minder kosten.

'Ik weet hoe je blessures kunt voorkomen, maar ook hoe je ze krijgt; zelf heb ik de afgelopen dertig jaar vijf keer een gebroken neus overgehouden aan een karatewedstrijd. De beste bescherming daartegen is een perfecte verdediging.'

Patrick Van de Vaerd