

SPORT... Kun je blessures voorkomen?



De Alkmaarse fysiotherapeut Joost Adams zal vanaf deze editie elke keer wat dieper ingaan op oorzaken van sportblessures. Hij deed werkervaring op in Amerika en Zwitserland, was betrokken bij de begeleiding van een professioneel schaatsteam en nog steeds behandelt hij professionele en amateur-sporters, vooral in het schaatsen, wielrennen en rugby. Voor meer informatie: (072) 5129999 of joost-adams@fysionet.nl

Blessures kunnen het plezier in sport aardig vergallen. Dus is het belangrijk die te voorkomen. Maar kan dat ook?

Een eerste vereiste is in elk geval dat iemand die aan sport doet, zich realiseert hoe het staat met zijn lichamelijke evenwicht. Het lichamelijke evenwicht bestaat als er sprake is van een balans tussen de belasting en de belastbaarheid

reide topsporter heeft nooit de garantie op het succesvol uitrijden van de tocht. Zo speelt ook de psychische belasting een grote rol. Hij of zij denkt bijvoorbeeld: „Het winnen van de Elfstedentocht is wellicht de enige kans in

[*“Hoeveel druk krijgt het lichaam tijdens de sport te verwerken en hoeveel druk kan het lichaam aan.”*]

van het lichaam. Anders gezegd: hoeveel druk krijgt het lichaam tijdens de sport te verwerken en hoeveel druk kan het lichaam aan. Op het moment dat de balans naar geen van beide doorslaat zal er weinig sprake zijn van blessuregevoeligheid.

Belasting

Onder belasting verstaan we niet alleen de lichamelijke belasting, maar ook de psychische belasting. Bijvoorbeeld: kan iemand, die wekelijks een uurtje schaatst, dus zonder verdere training, de Elfstedentocht rijden? Niemand hoeft een expert te zijn om te begrijpen dat spieren, gewrichten en de algemene conditie deze 12 tot 17 uur durende belasting niet aankunnen. Daarop zijn ze niet getraind, het lichaam is dat niet gewend. Maar ook een goed voorbe-

mijn hele leven om onsterfelijk te worden.” Die gedachte kan zo zwaar gaan wegen dat die het lichaam letterlijk blokkeert.

Voeding

Maar ook materiële zaken zoals de schaatsen, de kleding en de voeding zijn voor en tijdens de tocht belangrijk. Om een idee te geven: bij een professioneel team van vier tot zes schaatsers, dat meedoet aan de Elfstedentocht, zijn met betrekking tot de verzorging vaak zo'n 150 vrijwilligers betrokken. Bovendien, last but not least, zijn ook de medische en de paramedische begeleiding bij zo'n inspanning van groot belang. Maar dan nog: voor iemand die onderweg met een schaats terecht komt in een scheur in het ijs, kan de wedstrijd in één klap over zijn.