

DeMorgen.

De Morgen

Date: 04-01-2023
Page: 003 in Vrije leven
Periodicity: Daily
Journalist: -

Circulation: 30724
Audience: 260510
Size: 862 cm²



Zo begin je met sporten zonder je te blesseren

Met een beetje aandacht kun je in het nieuwe jaar je **goede voornemens** ook volhouden

Wie in het kader van goede voornemens flink meer gaat sporten, kan worden geconfronteerd met sportblessures. Kies voor een sport in het water of begin heel rustig aan als je blessures wilt vermijden. **TOMAS VAN DIJK**

Meer sporten staat hoog op de lijstjes met goede voornemens voor het nieuwe jaar. Het plan sneuvelt vaak jammerlijk door gebrek aan discipline. Maar misschien vaker nog door overmoed. Mensen draven door, raken geblesseerd en gooien de handdoek in de ring.

“Bij duursporten, zoals hardlopen, leggen mensen snel de lat te hoog”, vertelt hoogleraar Evert Verhagen van Amsterdam UMC. Hij onderzocht hoe het afliep met sportievelingen die meededen aan programma's waarbij je in zes weken getraind wordt om vijf kilometer te rennen. Na een half jaar blijkt een derde van de deelnemers de hardloopschoenen opgeborgen te hebben. In de meeste gevallen vanwege blessures.

Wie vijf kilometer kan hardlopen,

hunkert naar meer. “Qua uithoudingsvermogen kunnen mensen een extra inspanning vaak wel aan”, zegt Verhagen. “Maar ze hebben niet door dat hun spieren en pezen er niet klaar voor zijn.”

Die spagaat ziet ook bewegingswetenschapper Senne Bonnaerens van de Universiteit Gent. Het speelt vooral mannen parten, blijkt uit een enquête onder tienduizend Denen. Van de mannen gaf 23 procent van de respondenten aan het voorgaande jaar geblesseerd te zijn geraakt tijdens het sporten, versus 14 procent van de vrouwen.

Bonnaerens verdedigde onlangs zijn proefschrift, dat deels over deze overmoed gaat. “Spieren en botten hebben maanden de tijd nodig, soms wel een jaar, om zich aan te passen aan sportieve uitdagingen. Conditioneel daarentegen vertoont het lichaam al na vier weken verbeteringen, blijkt uit onderzoek.”

Startprogramma's om te leren hardlopen zijn volgens hem dan ook vaak te ambitieus. Hij pleit voor een geleidelijkere opbouw van de loopafstand over een periode van zo'n zestien weken.

Hardlopen is meteen de meest blessuregevoelige sport en staat op num-

‘Spieren en botten hebben maanden de tijd nodig, soms wel een jaar, om zich aan te passen aan sportieve uitdagingen’

SENNE BONNAERENS
BEWEGINGSWETENSCHAPPER UGENT

mer één als veroorzaker van kwetsuren op een ranglijst in de Deense studie. Op twee staat voetbal. Heel verrassend is dat nu ook weer niet, gezien het enorme aantal mensen dat deze sporten beoefent.

Toch moet je oppassen. Bij hardlopen heb je telkens kortstondige zware belastingen op je gewrichten, vertelt sportwetenschapper Mathijs Hofmijster van de Vrije Universiteit in Amsterdam. “Elke keer dat je landt, krijgen je knieën twee tot vijfmaal je gewicht te verduren. Dat heeft met de zwaartekrachtversnelling te maken. Je gewrichten vangen de schokken op: in korte tijd moeten ze de valsnelheid vertragen.”

Bij voetbal speelt iets soortgelijks. Daar komt bij dat voetballers onverwachtse bewegingen maken, waardoor ze gemakkelijk een enkel verzwikken of een knie verdraaien. En spelers botsen geregeld tegen elkaar op. Voor je het weet heb je een elleboog in je nek of noppen tegen je kuit.

Hofmijster: “Elke zaterdagmiddag is het druk bij de spoedgevallen van ziekenhuizen, nadat de amateurvoetballers het veld op zijn geweest. Toch hoor je mij niet zeggen dat je niet moet gaan voetballen. Sporten is gezond. Het belangrijkste is dat je een sport kiest die je leuk vindt en waar je lang mee kunt doorgaan omdat je er plezier aan beleeft.”

“Maar als het je alleen om blessuregevoeligheid gaat, dan moet je het water in. Daar zijn de impactkrachten extreem laag. Het water vangt het grootste deel van je gewicht op. Dat is vooral fijn als je overgewicht hebt. Tegelijk kun je wel een goede

work-out doen in het water. Het kost immers meer moeite om een beweging te maken door het water dan door de lucht." Fans van aquagym

Luister naar je lichaam

Hoe zit het eigenlijk met al die pijntjes? Wanneer spreek je van een blessure? Er zijn grofweg twee types: acute blessures en kwetsuren die ontstaan door overbelasting. Bij acute blessures kun je denken aan een verdraaiing van de knie of een hersenschudding door een val. Bij blessures door overbelasting, zoals spierpijn of pezen die verrekt raken, is de ernst vaak minder duidelijk. "Een beetje spierpijn is niet erg", zegt hoogleraar Verhagen. "Spieren herstellen zich snel. Ze kunnen veel hebben doordat ze goed doorbloed zijn. In principe kun je ook met spierpijn blijven sporten. Maar je kunt beter luisteren naar je lichaam. Als je elke keer dat je sport dermate veel spierpijn hebt dat je daarna drie weken in de zetel zit, dan kun je het beter rustiger aandoen, waardoor je uiteindelijk vaker sport. Beschadiging van pezen is ernstiger. Pezen herstellen veel trager doordat ze slecht doorbloed zijn. Toch moet je ook bij een dergelijke blessure je lichaam blijven gebruiken, anders herstel je niet."

kunnen daarover mee praten.

Behalve wat zich in het water afspeelt, zijn cyclische bewegingen aan te raden. Zwemmen scoort daarmee een tweede vinkje. Roeien en fietsen zijn ook relatief veilig. "Het zijn sporten waarbij je bewegingen op gecontroleerde wijze herhaalt, zonder je gewrichten zwaar te belasten. Extra voordeel is dat je continu actief bent."

Bonnaerens volgt de lijn van zijn

collega. Maar hij plaatst er een kanttekening bij. "Belasting is in een bepaald opzicht ook juist goed. Je botten moeten wat te verstouwen krijgen, om botontkalking tegen te gaan." Enige afwisseling in sporten is daarom niet verkeerd, meent hij.



Voetbal is, net als hardlopen, behoorlijk belastend voor ongetrainde spieren en gewrichten. © GETTY IMAGES