

STRETCHING

Regelmatig wordt mij gevraagd naar de effecten van rekkingen tijdens de warming up; je hoort zo vaak dat rekken geen zin heeft, maar hoe zit dat nu precies?

In januari 2001 heb ik al eens een artikel over 'de zin en de onzin van spierrekkingen' geschreven, maar omdat er zo vaak naar wordt gevraagd wil ik nogmaals op een aantal belangrijke aspecten ingaan.

Wanneer we denken aan spierrekkingen dan denken we vooral aan lenigheid, beweeglijkheid en stijfheid.

Bij de (on)zin van spierrekkingen moeten we in de eerste plaats een verschil maken tussen gezonde en geblesseerde sporters. Bij gezonde sporters wordt gezegd dat rekken voorafgaande aan een wedstrijd of training belangrijk is om de doorbloeding te verbeteren en om de kans op blessures te voorkomen (preventie). Bovendien wordt er gezegd dat je met rekken 'leniger' zou kunnen worden, d.w.z. dat je soepeler in je gewrichten wordt. Wat betreft het verbeteren van de doorbloeding is gebleken dat stretching hier weinig aan bijdraagt, je kunt veel beter actief gaan bewegen om de doorbloeding te verbeteren. Ook over het preventieve effect van stretching zijn er verschillende theorieën. De laatste tijd zijn er wel een aantal interessante wetenschappelijke onderzoeken gedaan. Het blijkt dat er een onderscheid moet worden gemaakt tussen twee soorten sporten, nl. de sporten waarbij je veel spring- en sprintbewegingen moet doen (zoals o.a. voetballen en kaatsen) en sporten waarbij veel meer steedsdezelfde cyclische bewegingen worden gemaakt (o.a. joggen, wielrennen, schaatsen e.d.) Het blijkt dat bij de eerste categorie sporten waarbij veel elasticiteit van spieren en pezen wordt gevraagd rekken zeer zinvol is en de kans op blessures verminderd. Bij de tweede categorie heeft rekken veel minder zin. Als je leniger wilt worden kan dat met behulp van een rekkingsprogramma, maar bedenk dan wel dat je over een langere periode (>3 maanden), minstens drie keer per week een gericht stretching programma moet doen van ongeveer tien minuten.

Uit bovenstaande blijkt dus wel dat er nog geen voldoende wetenschappelijk bewijs is gevonden voor het effect van rekkingen tijdens de warming up bij gezonde sporters. Het doel van rekkingen tijdens een warming up lijkt voorlopig dan ook vooral 'het even luisteren naar je lichaam' of je al klaar bent voor de wedstrijd of de training. Je rekt je spieren even 3 à 4 seconden en als je dan geen spanning meer in de spieren voelt weet je dat je warming up goed is geweest.

Bij geblesseerde sporters kan een rekkingsprogramma tijdens de revalidatie juist wel zeer zinvol zijn. Als gevolg van een blessure gaan spieren zich vaak verkorten (afweerspanning). Als je dan voorzichtig en gericht spierrekkingen gaat doen (10 à 15 seconden) in de revalidatieperiode kan dit een zeer toegevoegde waarde zijn.

Je kunt op twee manieren rekken; actief en passief. De meeste mensen zie je tijdens een warming up passief (statisch) rekken. Wat heel veel sporters vergeten is dat je tijdens de warming up ook actief kunt rekken door actief grote bewegingsuitslagen in gewrichten te gaan maken (zoals bijv. de molenwiek beweging in de arm om de beweeglijkheid van de schouder groter te maken). Actief en passief rekken hangt ook vooral af van de sport die je bedrijft. Als je een actieve sport bedrijft zoals kaatsen is het handig om ook zo actief mogelijk te proberen soepel te worden.

Verder is het heel belangrijk om te weten dat je spieren een optimale en een maximale lengte hebben. Het is wetenschappelijk bewezen dat een spier zich aanpast aan zijn functie, d.w.z. dat de lengte maar ook de omvang van de spier, afhankelijk is van de arbeid die je een spier

laat verrichten. Afhankelijk van de sport en van de training die je kiest zal de spier zich aan gaan passen. Een turner zal regelmatig een spagaat moeten maken, daarom zal de lengte van een spier en de bewegingsuitslag van een gewricht maximaal moeten zijn. Dit betekent dat je in een warming up de spieren ook maximaal op lengte moet brengen. Een kaatser daarentegen hoeft niet een spagaat te kunnen maken, en omdat dat ook niet gebeurt zullen de spieren zich zo aan gaan passen dat ze voor kaatsen een optimale lengte krijgen. In een warming up moet je er dan ook voor zorgen dat je de spieren op hun optimale lengte brengt. Als je gaat proberen je spieren maximaal te rekken, kun je zelfs het effect van je training om zeep helpen. Als je bij het kaatsen gaat kijken welke gewrichten en spieren maximaal in beweeglijkheid worden gebruikt dan denk ik aan de schouder, en aan de rug in de strek- en draairichting. Tenslotte wordt er vaak gezegd dat verend rekken de kans op blessures zou verhogen. Het is gebleken dat dit bij gezonde sporters absoluut niet het geval is. Wanneer een sporter rustig en geconcentreerd verend gaat rekken kan er eigenlijk qua blessures niets mis gaan. De conclusie van bovenstaand verhaal is dat bij geblesseerde sporters stretching een toegevoegde waarde kan zijn tijdens het revalidatie programma en dus zinvol is. Stretching bij gezonde sporters is niet zinloos en zelfs zinvol, alleen is het wel zo dat de theorieën welke achter de zinvolheid van stretching staan (zoals blessurepreventie) wetenschappelijk bekeken nog verder onderzocht moet worden. Voorlopig lijkt het erop dat bij de kaatssport stretching zinvol is, en dat het 'routine-matig' uitvoeren van rekkingen voortgezet kan worden.

Jelle Eijzenga