

# Oefeningen en tips voor geblesseerden

*Ben je al geblesseerd, dan vind je hier tips en oefeningen voor een snel, maar verantwoord herstel van je blessure. Als je twijfelt over de ernst van de blessure, ga dan niet zelf 'dokteren' maar schakel deskundige hulp in (huisarts, sportarts, (sport)fysiotherapeut). Voor professionele sportmedische zorg in de buurt, kijk op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl). Hieronder worden de volgende blessures behandeld:*

1. Enkelblessure
2. Schouderblessure
3. Lage rugklachten
4. Knieklachten (springersknie)

## 1. Enkelblessure

Een verstuipte enkel? Het kan iedereen overkomen! Maar liefst 40% van alle volleybalblessures is een verstuipte of verzwikte enkel. Als je je enkel verzwikt, kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs (gedeeltelijk) scheuren. Een verzwikking/verstuipting gaat vaak gepaard met pijn, zwelling en verkleuring.



### Voorkomen

- Je kunt gelukkig veel doen om de kans op een verzwikte enkel te verkleinen. Wat? Draag stevige, goed passende volleybalschoenen.
- Begin altijd met een warming-up en eindig met een cooling-down. Vergeet het rekken van de kuitspieren niet!
- Pas op bij slecht gegeven set-ups, een te scherpe set-up vergroot de kans op een landing over de netlijn. Tijdens een wedstrijd is het lastig om hier rekening mee te houden. Let hier vooral op tijdens de training

### Een volleyballer verzwikt zijn enkel, wat nu?

Mocht zich toch een enkelverzwikking voordoen dan is een snelle en goede EHBSO van groot belang. Direct na het verzwikken van de enkel is het, zeker wanneer er een zwelling ontstaat, belangrijk dat je achtereenvolgens de vier stappen van de ICE-regel toepast:

- ICE = koelen met water, ijs of een cold-pack gedurende minimaal 10 minuten. Leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack. Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele keren per dag.
- I = immobiliseren; zorg dat de enkel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
- C = compressie; laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO'er.
- E = elevatie; leg het onderbeen en de enkel hoog.

### Begin voorzichtig

Volledig herstel is de beste manier om herhaling of nieuwe blessures te voorkomen. Als de ergste pijn en zwelling zijn verdwenen, kun je met herstelbevorderende oefeningen beginnen. Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen met de oefeningen!

### Balanstraining

Over het algemeen zal een enkelverzwikking, in meer of mindere mate, leiden tot een verminderde stabiliteit rond het enkelgewricht. Dit komt vooral door schade aan de enkelbanden, waardoor deze de enkel niet meer kunnen ondersteunen zoals dat voor de enkelverzwikking het geval was.

De spieren rondom het enkelgewricht raken ook beschadigd door de verzwikking. Hierdoor zijn de spieren niet in staat de verminderde stabiliteit op te vangen. Als dit het geval is spreken we ook wel van een functionele instabiliteit van het enkelgewricht. Functionele instabiliteit uit zich door het gevoel dat je enkel de 'neiging' heeft te verzwikken in (sport)situaties waar normaal gesproken niets aan de hand zou zijn. Ga je met dit probleem naar een fysiotherapeut dan zal deze speciale oefeningen met je doen die de stabiliteit van de enkel trainen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van een zogenaamde oefentol. Door het oefenen op een dergelijk instrument is het mogelijk de spieren rond het enkelgewricht zo te trainen dat er weer een 'functionele' stabiliteit bereikt wordt. Dat wil zeggen dat de

spieren rond het enkelgewricht als gevolg van deze oefeningen en groot deel van de werking van het beschadigde gewrichtskapsel en de beschadigde gewrichtsbanden overnemen. In 2001 / 2002 is onder  $\pm$  1100 volleybal(l)(st)ers een onderzoek gehouden om het effect van dit soort oefeningen te meten. Uit dit onderzoek is gebleken dat het toepassen van dit soort oefeningen in elke warming-up leidt tot aanzienlijk minder herhalingen van enkelverzwikkingen. Het uitvoeren van deze balanstraining tijdens de warming-up is een effectieve blessurepreventieve maatregel. Ga op het aangedane been staan en probeer in evenwicht te blijven. Lukt dit goed, sluit dan de ogen en probeer het opnieuw, je kunt de oefeningen ook verzwaren door balansoefeningen te doen op een oefentol.

### **Begin je weer te sporten?**

Dan is het verstandig om gedurende 1 jaar na het oplopen van de blessure de enkel te beschermen met een tape of brace. Een goede brace is dan de makkelijkste en goedkoopste oplossing. Ook blijft het trainen van de stabiliteit van groot belang, waarmee als het ware een brace van spieren wordt gemaakt.

## 2. Schouderblessures



Door het toenemende belang van de service bij volleybal komen schouderblessures steeds vaker voor. Bij het serveren en smashen versnelt de arm in een fractie van een seconde, waarbij grote krachten op de schouder inwerken. Met name de kleine spieren rondom de schouder, de zogenaamde rotatorencuff, raken vaak overbelast, daar zij de zware taak hebben om de service en smashbeweging te sturen en af te remmen. Vooral de exorotatoren, de spieren aan de achterzijde van de schouder, raken vaak overbelast en verzwakt. Door deze verstoorde spierbalans is er een verhoogd risico op blessures, zoals scheurtjes en ontstekingen van deze pezen en spieren. Meestal zijn de klachten van een peesontsteking in het begin gering, met een licht stijf en pijnlijke gevoel in de schouder bij serveren en smashen, die na de warming up afnemen of zelfs geheel verdwijnen. In een later stadium blijft de pijn continu aanwezig. De pijn zeurt na afloop van het spelen meestal na, waarbij het slapen op de schouder pijnlijk kan zijn. Behandeling bestaat uit rust, fysiotherapie en een intensieve revalidatie. De revalidatie is erop gericht om de verzwakte spieren van de rotatorencuff en het schouderblad te versterken.

### Preventie

Om schouderblessures te voorkomen is aan te raden spierversterkende oefeningen voor de schouder standaard in het trainingsprogramma op te nemen. De oefeningen kunnen zowel met een gewichtje als met een elastische band worden uitgevoerd. Een dergelijk oefenprogramma kan er als volgt uitzien:

### Spierversterkende oefeningen

- **Exorotatie (naar buiten draaien) van de schouder tegen weerstand**  
Bevestig de elastische band aan een vast voorwerp (bijv. een deurknop) links van het lichaam. Zet de rechterelleboog in de zij en neem het andere uiteinde van de dynaband in de rechterhand. Draai de hand vanuit de uitgangspositie 90 graden naar buiten en keer langzaam terug. Ga voor het trainen van de linkerarm andersom staan.
- **Endorotatie (naar binnen draaien) van de schouder tegen weerstand**  
Bevestig de elastische band aan een vast voorwerp links van het lichaam. Zet de rechter elleboog in de zij. Draai vanuit deze positie de arm naar de buik toe. Voor het trainen van de linkerarm blijft de bevestiging van de elastische band hetzelfde, maar wordt het lichaam 180 graden gedraaid.
- **Opdrukken tegen de muur**  
Deze oefening is vooral bedoeld voor de schouderblad stabilisatoren, de spieren die moeten zorgen dat het schouderblad gedurende de gehele service beweging op de juiste plaats is en een stevige basis vormt. Ga ongeveer een meter van de muur afstaan, met je armen gestrekt tegen de muur. Veer nu lichtjes door je armen heen en druk je weer terug. Je kunt deze oefening verzwaren door afwisselend de armen dicht bij of ver van elkaar te zetten, hoog en laag te zetten of slechts één arm te gebruiken.
- **Zagen**  
Een tweede oefening voor de schouderblad stabilisatoren is het zagen. Ga voorover gebogen staan, met één knie en één hand steunend op een krukje. Fixeer de elastische band onder de voet op de grond. Trek met een zagende beweging de hand recht omhoog tot de heup en weer terug.
- **Triceps**  
Neem de uitgangspositie aan met één uiteinde van de elastische band in de linkerhand en het andere uiteinde in de rechterhand. Strek de rechter elleboog volledig, waarbij de andere hand de elleboog licht steunt.
- **Shoulder shrugs**  
Plaats het midden van de elastische band onder de voeten en hou de uiteinden in beide handen. Til nu beide schouders op, waarbij je een "ik weet niet" beweging maakt, hou drie seconden vast en laat vervolgens de schouders weer zakken.

## Rekoefeningen

- **Achterzijde schouder**

Vaak zijn de spieren aan de achterzijde van de dominante schouder bij volleyballers verkort en lukt het niet om de handen op de rug bij elkaar te brengen. Deze spieren zijn te rekken met behulp van een handdoek, waarbij je door langs de handdoek te klimmen de handen zo dicht mogelijk bij elkaar brengt. Een andere mogelijkheid is door een arm voor het lichaam langs te brengen, met je andere hand de elleboog te pakken en de arm zover naar je lichaam te brengen tot je rek voelt.

- **Triceps**

Deze spier is voor de versnelling van de smash en service zeer belangrijk. De spier is te rekken door je arm langs je oor recht omhoog te brengen, met je andere hand de elleboog vast te pakken en je arm naar achteren te brengen tot je rek voelt.

### 3. Lage rugklachten



De rug bestaat uit vele wervels. De wervels zijn aan elkaar geschakeld door gewrichtjes en een tussenwervelschijf. Deze tussenwervelschijf heeft de functie van een schokdemper die in een gezonde situatie vele krachten kan verwerken. Alle wervels worden bijeen gehouden door banden en spieren. Door diverse oorzaken zoals vertillen of een slechte houding kan de beweeglijkheid van één of meerdere van bovengenoemde schakels verminderen. Dit kan gebeuren door een spierscheur, verkrampting, wervelblokkade of irritatie van het gewricht. Het kan pijnklachten geven. Bij volleybal ontstaan lage rugklachten veelal door de gecombineerde draai- en strekbeweging van de rug bij de service en smash.

#### Preventie

De belangrijkste preventieve maatregelen ter voorkoming van lage rugklachten zijn het versterken van de rug-, buik- en bovenbeenspieren en het soepel houden van de lage rug en bekken. Hieronder staan een aantal, dat je thuis kunt doen om lage rugklachten te voorkomen.

- **Rekken grote lendenspier**  
Maak een flinke pas naar voren  
buig zover mogelijk door het voorste been  
houd je rug rechtop en duw de heup naar voren, tot je rek voelt.  
Herhaal deze oefening 2-3 keer aan beide kanten
- **Rekken gehele rug**  
Ga op je knieën op de grond zitten  
Plaats je handen zover mogelijk voor je op de grond terwijl je de billen richting je hakken laat zakken.  
Houd je hoofd tussen je armen  
herhaal deze oefening 2-3 keer met korte pauzes
- **Los maken lage rug (SI-gewricht)**  
ga op je rug liggen met gebogen benen  
beide voeten staan op de grond  
leg de armen opzij met de handpalmen naar boven  
beweeg beide knieën naar links en vervolgens naar rechts  
houd de voeten op de grond en de knieën bij elkaar
- **Versterken rechte buikspieren**  
ga op de rug liggen met de benen gebogen  
kantel het bekken door de rug tegen de ondergrond aan te duwen  
zet de voeten op de grond  
houd de armen gekruist voor de borst  
kom met hoofd en bovenlichaam zover van de grond los dat de schouders de grond niet meer raken  
laat het bovenlichaam langzaam weer zakken en kom net voordat de schouders de grond raken  
weer omhoog  
blijf gedurende de oefening naar het plafond kijken om de nek te ontlasten

## 4. Knieklachten (springersknie)



Een springersknie, met een mooi woord "apexitis patellae" genoemd, is een overbelasting van de aanhechting van de kniepees aan de onderpool (apex) van de knieschijf (patella). De symptomen zijn pijn bij belasten van het bovenbeen (springen, sprinten, diepe kniebuigingen, trap aflopen). Immers, de patellapees vormt het verlengde van de quadriceps (vierhoofdige dijbeenspier) en wordt elke keer bij het aanspannen van deze spier belast. Met name de afzet voor een aanval of blokactie zorgt voor een hoge belasting. Vaak voelt de knie na afloop van de training en 's morgens bij het opstaan stijf en pijnlijk aan. De plaats van de pijn is precies aan de onderzijde van de knieschijf.

### Tips om een springersknie te voorkomen

Wat kan men doen om deze hinderlijke blessure te voorkomen?

- **Het juiste schoeisel**  
Gebruik voor volleybal volleybalschoenen. De schoenen dienen voldoende schokabsorberend vermogen te hebben. Zorg bij volleybalschoenen voor de juiste zolen ten aanzien van de ondergrond
- **Rekken**  
Door de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (quadriceps) regelmatig te rekken, wordt de rustspanning van spieren en kniepees lager. Hoe soepeler de spieren, hoe kleiner de blessurekans.
- **Krachtraining**  
Naast duurtraining, is ook krachtraining van belang voor de benen. Door een geleidelijk opgebouwde krachtraining wordt niet alleen het spierstelsel, maar ook het peesweefsel beter belastbaar. Een zeer eenvoudige, maar doeltreffende oefening is het gestrekt heffen van het been, met een gewichtje rond de enkel.  
Voor een wat uitgebreidere training is het zinvol een fitness centrum te bezoeken. Goede oefeningen voor de benen zijn de leg press, leg extension, squats en leg curl. Zorg ervoor dat bij deze oefeningen de hoek tussen boven- en onderbeen niet kleiner wordt dan 90 graden, omdat anders de knieschijf overmatig belast wordt. Kies voor een centrum met deskundige begeleiding. Bij voorkeur begeleiding door (sport-) fysiotherapeut.
- **Sprongoefeningen**  
Veel springersknieën (de naam zegt het al) ontstaan na sprongtrainingen. Er is echter geen bezwaar tegen deze oefeningen, mits ook hier weer de rustige opbouw in acht genomen wordt. Het is een belangrijk gegeven, dat peesweefsel zich langzamer aanpast dan spierweefsel, en dat bij oudere mensen de kwaliteit van het peesweefsel minder is dan bij jonge mensen. Oefeningen met extreme kniebuiging (kickersprongen) dienen vermeden te worden.
- **Training aanpassen**  
Mocht zich ondanks bovengenoemde maatregelen toch een springersknie ontwikkelen, dan zal het speel- en trainingsschema qua omvang en intensiteit aangepast moeten worden.
- **Koelen**  
Zorg voor een warming up voor en een cooling down na het sporten. Koelen van de knie na het sporten werkt pijn dempend en bevordert de genezing.
- **Patellapeesbandje**  
Gebruik tijdens het spelen een patellapeesbandje of brace. Het effect van zo'n bandje is dat de (punt)belasting op de aanhechting aan de onderpool van de knieschijf over een groter gebied verspreid wordt.

Bron: [www.nevobo.nl](http://www.nevobo.nl)