

Train je romp stabiel



Trainen van de romp stabiliteit kan veel rugklachten voorkomen

Wielrenners zijn vaak zeer eenzijdig ontwikkeld, omdat de training vooral gericht is op het verbeteren van de beenspieren. Daarom komt het frequent voor dat wielrenners last van hun rug, schouders of nek hebben. Deze lichaamsdelen worden vaak langdurig statisch belast tijdens trainingen en wedstrijden en dit kan vervelende pijnklachten geven. Daarom moeten ook de rompspieren getraind worden om een zogenaamde core-stability (rompstabiliteit) te geven. Alleen buikspiertraining is onvoldoende, ook de rug, buik en bekken verdienen aandacht. In dit artikel zal er ingegaan worden op het belang van training van de rompspieren.

WAT IS STABILITEIT?

De stabiliteit van een gewricht is afhankelijk van drie pijlers a) de spieren, b) de botten, ligamenten, en gewrichtskapsels en c) het zenuwstelsel (aansturingsmechanismen van de spieren). Deze drie systemen moeten zodanig samenwerken dat ze op een veilige en efficiënte manier krachten kunnen overbrengen. Ieder systeem moet ontwikkeld worden, dan is er stabiliteit. Als dit niet het geval is, is er sprake van 'instabiliteit', wat op termijn tot klachten en blessures kan leiden. Bovendien zal een stevige rug en bekken ertoe bijdragen dat het rendement van de beenspieren wordt verhoogd, waardoor de krachten vanuit de beenspieren uiteindelijk beter aan de pedalen worden overgedragen.

DOEL

Het doel van core stability training is om de spieren van de romp zo effectief mogelijk te gebruiken tijdens het sporten

en om de positie van de wervelkolom zo goed mogelijk te beheersen tijdens inspanning. De spieren onderin de romp vormen een belangrijke basis waarop de rest van de rug steunt. Deze spieren kunnen gezien worden als stabilisatoren van de onderrug en moeten dus voortdurend tijdens inspanning aangespannen worden. Ze hoeven niet heel erg sterk te zijn, maar ze moeten wel aangestuurd worden en een lage vermoeibaarheid hebben.

BEWIJS

Een recent onderzoek in het wetenschappelijke tijdschrift de Australian Journal of Physiotherapy geeft aan dat stabilisatie oefeningen van de romp pijn en ongemak reduceren bij mensen met chronische lage rugklachten, maar niet bij mensen die kortdurend lage rugklachten hebben. Bovendien werd er gevonden dat rompstabilisatieoefeningen kunnen helpen bij hoofdpijn, nekpijn en pijn in het bekken alsmede ter preventie van lage rugklachten. Het is dus een effectieve en eenvoudige manier ter behandeling en voorkoming van vele pijnklachten aan de wervelkolom.

OEFENINGEN

Er zijn veel oefeningen om de stabiliteit van de romp te trainen. In Tabel 1 staan vier oefeningen om mee te beginnen. Dit zijn simpele oefeningen op een laag niveau die een aantal maal in de week herhaald moeten worden. Het ni-

veau van de oefeningen is te verhogen door bijvoorbeeld oefeningen te combineren (arm en/of been uitsteken tijdens het maken van een ligsteun). Ook kan het niveau van de training worden verhoogd door het gebruik van losse gewichten (lunges, squats, deadlifts, duwen tiloefeningen met dumbbels) en het gebruik van een gymbal of Swissball (in combinatie met het uitvoeren van oefeningen met losse gewichten). Hierdoor worden verschillende spiergroepen tegelijkertijd ingezet. Ook rotatieoefeningen van de romp zijn effectief voor core training (bijvoorbeeld staande rotatie met de lange halter).

BESLUIT

Ook voor de wielrenner is rompstabiliteit belangrijk. Het doel van deze trainingvorm is om een correcte en efficiënte aansturing van de romp musculatuur aan te leren. Hierdoor zal de kans op klachten aan de romp en met name aan de wervelkolom afnemen en het prestatieniveau verbeteren. Ook renners die al rugklachten hebben, kunnen door het uitvoeren van deze simpele oefeningen, een vermindering bewerkstelligen van hun klachten. Oefeningen met lichte gewichten of gebruik maken van het eigen lichaamsgewicht zijn vaak al voldoende. ■

Dr. Tim Takken is inspanningsfysioloog in het Universitair Medisch Centrum Utrecht www.TimTakken.com

Oefeningen om de rompstabiliteit te verbeteren (begin niveau)

Oefening	Uitvoering	Herhalingen
Zijwaarde ligsteun op 1 arm	-Arm onder je schouder -Heupen hoog houden zodat er een rechte lijn is (voeten-hoofd) -Navel intrekken	3 maal 15 sec. Uitbouwen naar 30 sec.
Ligsteun op de ellebogen	-Arm onder je schouder -Heupen hoog en rug recht -Navel intrekken	3 maal 30 sec. Uitbouwen naar 60 sec.
Op handen en knieën zitten: één gebogen been en één arm uitstrekken	-Arm onder je schouder niveau -Knie onder heup niveau -Navel intrekken	3 maal 10 sec. Rustig 1 sec vasthouden in deze positie en dan wisselen van arm & been
In buiklig armen en benen optillen	Billen aanspannen -Houding 2 seconden vasthouden en weer ontspannen -Knie en ellebogen gestrekt	3 maal 15 sec. Uitbouwen naar 30 sec.

Meer oefeningen inclusief uitgangshoudingen zijn te vinden op de volgende website: www.brianmac.demon.co.uk/corestabex.htm