

Lagerugproblemen bij sportduikers (deel 2): Basisoefeningen ter preventie van lagerugproblemen

In vorige Hippo beschreven we de oorzaken van lagerugproblemen en gaven we ook enkele tips hoe je de rug het minst belast bij het tillen en dragen van je duikfles. Nu brengen we enkele basisoefeningen om je rug te versterken.

Voor al duikers die buiten de duiksport om worden blootgesteld aan bijkomende rugbelastende situaties (bijv. beroepshalve of tijdens andere sporten/vrijtijdsbesteding), doen er goed aan om de belastbaarheid van hun lage rug optimaal aan te passen aan de belasting die ze ondervinden. Zoals je in de vorige Hippocampus gelezen hebt, schuilen risicofactoren immers niet enkel in het sportduiken, maar ook in dagelijkse activiteiten. Indien de lage rug deze belasting niet kan opvangen kunnen klachten ontstaan of bestaande klachten verergeren.

Naast maatregelen om de belasting te verminderen (zoals de juiste manier om je duikfles op te tillen of te dragen), kan ook de belastbaarheid van het lichaam en de lage rug verhoogd worden. Een erg eenvoudige maatregel, die vaak wordt

onderschat, is ervoor zorgen dat je in een goede fysieke conditie bent. Buiten het duiken en je wekelijkse zwembadtrainingen ook nog op regelmatige basis aan lichaamsbeweging doen, verhoogt de belastbaarheid van je lichaam. Onderzoeken hebben aangetoond dat wie op regelmatige basis aan een matige vorm van lichaamsbeweging doet, minder kans heeft op lagerugproblemen. Bovendien herstellen fysiek actieve en fitte mensen sneller van lage rugproblemen en lopen ze minder risico op blijvende klachten.

Anderzijds kan je ook zeer specifiek de belastbaarheid van de lage rug verhogen door het versterken van rug- en buikspieren. Sterke rug- en buikspieren vormen als het ware een korset rond de wervelkolom die de belasting als eerste kunnen opvan-

gen. Het versterken van rug- en buikspieren onder de vorm van stabiliserende en spierversterkende oefeningen, neemt niet veel tijd in beslag, maar loont wel de moeite. Voorafgaand aan een zwembadtraining kan een kwartier besteed worden aan rug- en buikspieroefeningen aan de kant van het zwembad. Zoals voor elke sport, is training belangrijk om een blijvend effect te ondervinden. Een langzame opbouw van de moeilijkheidsgraad van de oefeningen en regelmatig oefenen (ongeveer 3x/week) zijn belangrijk om het gewenste effect te bekomen en te behouden.

Deze oefeningen geven dus enkel resultaat als ze regelmatig en op correcte wijze worden uitgevoerd. In dit artikel brengen we een voorbeeld van mogelijk stabiliserende en spierversterkende oefeningen (basisoefeningen).

bekkenkanteling

Het kantelen van het bekken en het opspannen van de buikspieren is de basisoefening ter preventie van rugklachten. Bij het uitvoeren van deze oefening worden de lage rugspieren gerekend, de buik- en bilspieren worden versterkt. De bilspieren zullen, wanneer ze in een goede conditie zijn, een overdreven holle rug tegengaan. Hierdoor kan de vermoeidheid, wanneer je lang moet rechtstaan, verminderen. De mobiliteit van het bekken neemt door deze oefening toe.

Beginpositie: ruglig, de knieën gebogen, voetzolen op de grond, armen naast het lichaam.



Uitvoering: langzaam de bilspieren opspannen. Tracht je ganse lage rug in contact met de ondergrond te brengen door je bekken licht te kantelen. Hiervoor zal je ook de buikspieren moeten opspannen. Houd deze positie ongeveer vijf tellen aan en keer dan langzaam naar de beginpositie terug.

De kans is zeer groot dat je ooit in je leven met lagerugproblemen geconfronteerd wordt, onafhankelijk van het feit of je duikt of niet. Preventief werken is de boodschap en dat wil uiteraard niet zeggen dat je jouw favoriete vrijetijdsbesteding daarvoor aan de kant moet schuiven.

knie naar de borst

Deze oefening rekt de heupen, de lage rug en de bilspieren.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond.

Uitvoering: breng de linkerknie zo dicht mogelijk naar de borst toe zonder dat het pijn doet. Blijf gedurende vijf tellen in deze houding en keer langzaam terug. Herhaal dezelfde beweging met het rechterbeen. Let op het behoud van de bekkenkanteling.



twee knieën naar de borst

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond.

Uitvoering: breng beide knieën één voor één naar de borst, laat ze lichtjes open gaan zodat de knieën naar de schouders wijzen. Houd opnieuw deze positie gedurende vijf tellen aan. Keer één voor één terug. Gebruik je handen alleen om de knieën tegen de borst te houden en niet om ze vanuit de beginpositie te trekken. Dit is een rekkingsoefening. Ze moet dus goed ontspannen worden uitgevoerd.



In een volgende fase kan je de oefening uitvoeren met als uitgangspositie één been gestrekt en het andere been gebogen. Let op het behoud van de bekkenkanteling. Enkele tellen aanhouden. Het gestrekte been mag in het begin lichtjes mee van de grond komen (knie beetje buigen). Langzaam terugkeren en wisselen.

bekkenkanteling in combinatie met bewegingen van de onderste ledematen

Deze oefening helpt om de stabilisatiepositie (de bekkenkanteling) tijdens het uitvoeren van bewegingen te controleren.

Beginpositie: ruglig, benen gebogen, voeten op de grond.

Uitvoering: voer een bekkenkanteling uit (zie eerste basisoefening: bekkenkanteling). Trek je voeten langzaam naar je zitvlak toe, de hielen blijven in contact met de grond. Strek je rechterbeen en laat het rusten op de vloer (zie foto rechtsboven). Hef je rechterbeen gestrekt op (de knie mag licht gebogen zijn) zodat je voet van de grond komt (zie foto rechtsonder).

Vervolg op blz. 36.



adviezen en oefeningen

De adviezen voor rughygiëne dienen ter preventie van lagerugproblemen. Enerzijds werden adviezen geformuleerd om de belasting op de lage rug tijdens het duiken te reduceren (zie Hippo 236). Anderzijds om de belastbaarheid van de lage rug te verhogen. Een combinatie van beide maatregelen, samen met een goede fysieke conditie kan de kans op het ontstaan van lagerugproblemen ten gevolge van sportduiken reduceren. Raadpleeg echter een arts indien je reeds lagerugproblemen of andere mogelijke gezondheidsproblemen ondervindt alvorens met de preventieve oefeningen te starten. Veel van de adviezen rond rughygiëne kunnen ook in het dagelijks leven toegepast worden.

Volgende editie nog meer rugspieroefeningen en in de laatste editie (deel 4) krijg je enkele buikspieroefeningen voorgeschoteld. ■

De oefeningen dienen enkel ter preventie van lagerugproblemen. Personen die lage rugproblemen ondervinden, worden aangeraden eerst met hun arts of kinesitherapeut contact op te nemen alvorens met de oefeningen te starten. Bovendien is een correcte uitvoering van de oefening van groot belang om letstels te voorkomen.

Met dank aan:

Coolshots.be voor de studio-opnames en Chrisje Demuyne voor het uitvoeren van de oefeningen.

Artikel gebaseerd op de studie van Kristel Knaepen en R. Meeusen.

IVO MADDER



Trek dit been op tot het een haakse hoek maakt. Trek het andere been eveneens op tot het een haakse hoek maakt.



Langzaam de knieën openen en sluiten.



Trek je linkerbeen verder op richting borstkast (zonder je handen daarvoor te gebruiken) en strek je rechterbeen zodat je voet juist boven de grond blijft. Breng je voeten terug in de beginpositie en herhaal de oefening, maar begin nu met het strekken van je rechterbeen. Let bij de ganse oefening telkens op het behoud van de bekkenkanteling!