

KITESURF BLESSURE PREVENTIE

Verstandig of complete onzin?

Dat kitesurfen best gevaarlijk kan zijn, weten we - inmiddels - allemaal. Hoe kunnen we blessures het beste voorkomen? Leon Meijer, bekend als "de" kitesurffysio, heeft al vele kitesurfers onder zijn hoede gehad en is momenteel ook verbonden aan het talententeam van Youri Zoon. Tips van de fysioprof!

LEON MEIJER, SPORTFYSIOTHERAPEUT BIJ KITEMEDICAL EN FYSIOSPORTIEF GRONINGEN

Er wordt vaak gezegd dat kitesurfen qua blessureleed een risicovolle sport is. Is dit waar of gewoon onzin? Recent onderzoek laat zien dat het kitesurfen helemaal niet zo gevaarlijk is als men vaak doet vermoeden. Wel is het zo dat als het misgaat, het ook echt mis is. Dit artikel gaat over blessurepreventie bij het kitesurfen. In latere edities gaan we meer in op welke oefeningen je zelf thuis kunt uitvoeren om blessures te voorkomen.

SPORTSPECIFIEK BLESSURELEED

Elke sport gaat gepaard met specifieke blessures. Dat is bij het kitesurfen niet anders. Als we in grote lijnen naar de meest voorkomende blessures binnen het kitesurfen kijken, kunnen we vaststellen dat letsels aan de knieën en enkels het meest voorkomt (op de snijwondjes na). Binnen onze praktijk wippen kitters met de volgende problemen het vaakst bij ons aan:

- knieletsel (meestal kruisbandletsel)
- enkelletsel (verstuikt dan wel gebroken)
- schouderletsel, (meestal gaat het om (sub)luxaties)
- lage rugklachten
- overbelastingklachten van spieren en/of pezen

Veel van deze blessures zijn te voorkomen door een goede voorbereiding. Maar wat is een goede voorbereiding? Het begint allemaal met gedegen voorlichting over (het voorkomen van) blessures. Gelukkig is voorlichting binnen de *kitesurfscene* inmiddels al een volledig geaccepteerd onderdeel. Jaren geleden moesten we hier nog niets van weten, totdat een paar grote namen binnen de freestyle-wereld behoorlijke geblesseerd raakten. Zowel Youri Zoon (knie- en schouderletsel), Kevin Langerlee (kruisband) als Kevin de Smidt pakt hun sport op een andere manier weer op door onder andere meer te doen aan preventieve oefeningen om zo het risico op hernieuwd letsel te verkleinen. Doordat deze "groten" het op deze manier aanpakten, maakt het de drempel voor andere kitesurfers om een preventief oefenprogramma te doorlopen vele malen lager. De praktijk waar ik werk, KiteMedical, is al jaren bezig met onder meer het voorlichten van kitesurfers via artikelen in magazines en presentaties op events. Het uiteindelijke doel is om zo veel mogelijk kitesurfers te bereiken en ze zo lang en gezond mogelijk van hun favoriete sport te laten genieten.

'WANNEER JE GOED
VOOR JE
MATERIAAL ZORGT,
ZORGT HET MATERIAAL
OOK GOED VOOR JOU'



OORZAAK BLESSURELEED

Een blessure zit in een klein hoekje zeggen we altijd, maar hoe kunnen we dit risico verkleinen? Om inzicht te krijgen in de oorzaak van blessure-risico binnen het kitesurfen moeten we een tweedeling maken in factoren binnen en buiten de surfer (interne en externe factoren). In dit artikel ligt de nadruk op interne factoren, omdat we die eenvoudiger zelf kunnen beïnvloeden.

INTERNE FACTOREN

Onderzoek heeft uitgewezen dat een beginnende kitesurfer een grotere kans op blessureleed heeft dan de geoefende. Doe je aan wedstrijd kitesurfen dan mag je het risico op letsel verdubbelen, namelijk 5.9–7.0 letsels per 1.000 uur kitesurfen (meest recente literatuur). Zet je dit af tegen bijvoorbeeld veldvoetbal, dan blijkt het allemaal wel wat mee te vallen (18.8 letsel op 1.000 uur).

Vermoeidheid verhoogt de kans op het krijgen van een blessure, iets dat niemand zal verbazen. Het zorgt voor verminderde coördinatie en focus, twee factoren die van zeer groot belang zijn voor een goede controle van elke (sport)activiteit. Ik hoor het mezelf ook wel eens zeggen: 'Morgen

eindelijk wind, dus ik ga de hele dag knallen op het water, zo lang en zo hard mogelijk.' Aan het einde van de dag kun je geen "boe of bah" meer zeggen. Geef je lichaam gedurende een kitesurfdag voldoende rust en eet en drink voldoende. Gevolg van een aantal te lange kitesurfsessies kan zijn dat je last krijgt van overbelastingsblessures, die lastig te behandelen zijn en vaak lang aanhouden.

De landing binnen het kitesurfen blijkt ook een rol te spelen bij het oplopen van een blessure. Hoe dat precies werkt weten we nog niet, daarvoor is er nog te weinig onderzoek gedaan naar

dit specifieke onderwerp. Een paar aanwijzingen zijn er wel: Let vooral op de forse *kneeing* in (naar binnen gaan van je knieën). Dit geldt voor vrouwen nog sterker dan voor mannen (dit zien we ook bij andere sporten zoals handbal en volleybal). We zien meer kruisband letsels bij vrouwen dan bij mannen.

Materiaal dat niet naar behoren functioneert geeft ook een groter risico op blessureleed. Check dus met enige regelmaat je materiaal. Werkt je quickrelease nog wel? Geen breuken of andere bijzonderheden aan je kitelijnen? Zelf heb ik altijd geleerd dat wanneer je goed voor je materiaal zorgt, het materiaal dan ook goed voor jou zorgt. Blessures kunnen uiteraard ook ontstaan door externe factoren als plotselinge harde wind dan wel vlagerige wind, getij, stroming, watertemperatuur en de locatiekeuze. Weet wat de weersvoorspelling zijn en pas hier je materiaalkeuze op aan.

EXTERNE FACTOREN

Op de externe factoren gaan we even niet te diep in, maar dat betekent niet dat ze er niet zijn. Andere medekitters kunnen jou bijvoorbeeld in de problemen brengen en het weer kan plots omslaan.

PREVENTIE

Om preventief te handelen binnen het kitesurfen, moet je eerst goed kijken welke factoren een risico vormen en waar je zelf invloed op uit kunt oefenen. Als we naar het lijstje hierboven kijken, kunnen we een aantal conclusies trekken. Denk bijvoorbeeld maar eens aan de tijdsduur die je



op het water doorbrengt en bijvoorbeeld aan je eigen getraindheid. Hoe fit ben je eigenlijk? En kijk ook eens naar de manier van landen na een sprong. Allemaal factoren waaraan je wel wat kunt doen, en die je kunt onthouden om het risico op een blessure te verkleinen. Laat bijvoorbeeld eens iemand je landing filmen en kijk dit samen terug. Wat zie je dan? En wat zou je kunnen verbeteren om daarmee de kans op blessures te verkleinen?

Als sportfysiotherapeut krijg ik veel te maken met blessureleed en de gevolgen hiervan. Nadat iemand geblesseerd is geraakt, ligt de focus met name op het lichaamsdeel dat “stuk” is, denk aan bijvoorbeeld een kruisbandletsel van de knie. Veel belangrijker is om in het begin al goed in kaart te brengen welke sport iemand doet en wat de sport van hem zal vragen (de sportanalyse). In het geval van kitesurfen moet je als sportfysiotherapeut zeer goed inzicht hebben in wat deze sport van het lichaam vraagt. Denk hierbij alleen al eens aan de krachten die loskomen tijdens bijvoorbeeld een kiteloop of handle-pass.

Focus tijdens de revalidatie dus niet alleen op je blessure, maar bekijk met name ook de rest van het lichaam goed. Zorg ervoor dat je als kitesurfer na een blessure weer toefit het water opgaat, zodat je hele lichaam optimaal in vorm is en niet alleen je blessure over is. Dit is wel een beetje het stokpaardje van KiteMedical. Wij zijn pas tevreden als jij tevreden bent en weer lekker kunt kiten op het niveau dat je had voordat je geblesseerd raakte. We noemen dat: *Save Return to Play*.

GEEN LEED?

Wat nu als je geen blessureleed kent? Moet je dat wel of niet preventief trainen? Een 100% waterdicht antwoord kunnen we nooit geven, maar wat we wel kunnen doen is kijken in het verleden en op basis daarvan advies geven. Het preventief trainen van spiergroepen die je gebruikt tijdens het kitesurfen zal een absolute verlaging geven van de kans op blessureleed. Natuurlijk niet als iemand op jou landt (externe factor), maar wel als het gewoon om jezelf gaat en je eigen skills.

WINTERSEIZOEN

Mooi voorbeeld is altijd het winterseizoen. We wachten het liefst tot de water- en buitentemperatuur een beetje schappelijk is en dan knallen we het water op. Ongetraind de winter uit, te koud voor een warming-up maar absoluut met de trucs van vorig jaar. Het gaat natuurlijk (bijna) altijd goed, maar ideaal is het zeer zeker niet. En al helemaal niet op het gebied van blessurepreventie. Ik weet het, niet iedereen zit te wachten op een lidmaatschap op de sportschool - laat staan dat je er zin in hebt - maar slim is het wel. Samen met Kitesurf Magazine hebben we besloten een serie artikelen te schrijven met daarin steeds een aantal handige oefeningen die je thuis of buiten kunt uitvoeren.

Naast dat dit de kosten zal drukken (je hoeft er geen duur sportschoolabonnement voor aan te schaffen) en je de oefeningen eigenlijk overal kunt uitvoeren, zal het op blessureniveau zeker zijn vruchten afwerpen. Dus op de vraag of preventief trainen om blessures te beperken slim of onzin is, kunnen we met zekerheid zeggen dat het absoluut slim is. Dit heeft de wetenschap ons geleerd. Dus medekitesurfers, doe er je voordeel mee en geniet zo lang als het kan van deze schitterende en verslavende sport.

In het volgende magazine kom ik terug op een aantal leuke en slimme oefeningen ter preventie. Geniet van de zomer!