



KITTE
EEN ONDERZOEK NAAR HET
EFFECT VAN TRAPEZES
SUIJPER
FEE
R
N
MET
RUGKLACHTEN



NOTES DIVERSE KITESURFERS

CALUNDA:

Als groot fan van de mooie sport kitesurfen heb ik na een flinke sessie vaak enkele dagen last van mijn onderrug. Deze klachten ervaar ik als zeer vervelend omdat ik ook nog eens een beroep heb waarin er veel van mijn lichamelijke gesteldheid verwacht wordt. Na diverse trapezes te hebben getest ben ik voor mezelf uitgekomen op de smartshell van Brunotti. Deze trapeze zit echt als gegoten en verplaatst zich haast niet tijdens het kiten. Wat echter veel belangrijker voor mij is, dat ik nu na het kiten totaal geen last heb van mijn onderrug, ook niet na een paar dagen achter elkaar te hebben gekite op Fuerteventura.

ROLF:

Ondanks mijn lage rugpijnklachten is het kiten met de Ride Engine een genot. Zelfs als ik wat overpowered vaar geeft het een zeker en stabiel gevoel in mijn onderrug. Ik ben zeer tevreden.

Je hebt het zelf vast ook wel eens meegemaakt: pijn in je rug voor, tijdens of na een kitesurfsessie. Fysiotherapeuten zien en behandelen dit soort klachten erg veel. Recent onderzoek laat zien dat 60-90% van de Nederlandse bevolking wel eens last heeft van zijn of haar rug. Wat daarbij ook naar voren kwam is dat deze rugklachten in 35% van de gevallen niet binnen 12 weken over zijn. Bij werkende mensen zorgt rugpijn in 10% van de gevallen voor verzuim. En zelfs 75% van

de rugklachten herhaalt zich binnen een jaar tijd. Als je rugklachten hebt (gehad) en je wilt toch kiten, wat kun je dan het beste doen? Rugklachten komen dus regelmatig voor, duren vaak lang en er is een grote kans op herhaling. Fysiotherapie kan de kans op rugklachten verkleinen en je leren om met je klachten om te gaan. Daarbij is sterk bewijs dat actieve oefentherapie een meer blijvend effect heeft ten opzichte van andere behandelvormen zoals het mobiliseren van gewrichten. Maar....waarom niet gewoon al preventief

bezig zijn, en dus proberen om rugklachten te voorkomen? Niet alleen de fysiotherapie heeft al veel gedaan in het voorkomen en bestrijden van rugklachten. Ook de grote kitesurf trapezemerken zijn hard aan de slag gegaan. Steeds meer trapezemerken lanceren “hardeschaal” trapezes voor onder andere het kitesurfen. Maar wat houdt dit nu precies in? Zijn deze trapezes specifiek bedoeld voor mensen met rugklachten? Of zijn ze gewoon voor iedereen?

Als sportfysiotherapeut heb ik ervoor gekozen om te kijken naar een geschikte trapeze voor mensen die (vaker) rugklachten hebben, en dan met name de veelvoorkomende a-specifieke lage rugklachten. De merken Brunotti, Ride Engine en ION hebben voor het onderzoek een trapeze geleverd die in hun ogen de juiste keuze is voor kitesurfers die (vaker)

rugklachten hebben. De trapezes zijn nu ongeveer een jaar getest, dus het is tijd voor een update. We hebben de trapezes in allerlei weersomstandigheden getest, denk hierbij aan harde en matige wind en bijvoorbeeld ook aan super vlagerige wind.

Allereerst willen we de merken die mee hebben gewerkt danken voor het beschikbaar stellen van hun specifieke trapeze. Vanuit Brunotti hebben we de ‘Smartshell’ aangereikt gekregen, van Ride Engine de ‘Hex-Core 2016 Waist Harness’ en van ION de ‘Apex Select’. Voor dat we overgaan naar de testresultaten zal ik de producten eerst even aan je voorstellen. De ‘Smartshell’ trapeze van Brunotti presenteert zich als een super lichtgewicht frame dat je lichaam ondersteunt en bestaat uit meerdere ondersteunende lagen. Brunotti heeft er voor gekozen om alles wat niet direct

op of aan een trapeze hoeft te zitten eraf te halen. Op deze manier zorgen ze voor een lichtgewicht product met hetzelfde comfort en prestaties. Om dit te waarborgen hebben ze een 360° smartframe trapeze ontwikkeld. Het doel is om er voor te zorgen dat dit smartframe de krachten die op de trapeze komen verdelen over de gehele “core” zodat ze niet op één plek terecht komen.

Ride Engine komt met een hardshell trapeze die is ontstaan na bijzonder veel metingen. Ride Engine heeft in het verleden erg veel data verzameld van alle door hun gemaakte trapezes en mallen. Deze data hebben ze slim gebruikt in de bouw van hun huidige trapeze. De trapeze die ik heb mogen testen is de Hex Core en hierin zit daadwerkelijk een harde “schaal” die is gefabriceerd via de honingraat core technologie. Dit is een high-tech methode



**PASVORM IN RELATIE TOT DE RUG**

BRUNOTTI ++
ION +
RIDE ENGINE +++

VERMINDERT DE SPIERVERMOEDIGHEID

BRUNOTTI ++
ION -
RIDE ENGINE +++

GEWICHT VAN DE TRAPEZE

BRUNOTTI +++
ION +
RIDE ENGINE ++

POSITIE BEHOUD TRAPEZE

BRUNOTTI ++
ION +
RIDE ENGINE +++

DRUK VERDELING TRAPEZE

BRUNOTTI ++
ION -
RIDE ENGINE +++

waarbij hars wordt geïnjecteerd in een speciale honingraatkern. Via vacuümafichtingen wordt de hars gelijkmatig verdeeld en dit zorgt voor een perfecte lumbale (lage rug) pasvorm. De Hex-core is de meest flexibele versie

van Ride Engine dus als je een nog stijvere trapeze wenst kun je nog opschalen. ION kwam niet met een “harde schaal” trapeze maar met de Apex Select. Een trapeze gemaakt van onder andere elastisch schuim dat voor een ergonomische pasvorm moet zorgen tijdens het kitesurfen. Ze heeft een verbeterde flexibiliteit, twist en comfort in vergelijking met de voorgaande typen. Het is een gedeeltelijk gevormd 3D harnas met daarbij de intentie om te zorgen voor minimale beweging en een perfecte pasvorm. Tevens hebben ze aanpassingen gedaan waardoor de directe druk op het lichaam beter verspreid wordt met behulp van de X-spine technologie.

TESTRESULTATEN

Belangrijk tijdens het testen van een trapeze is dat je goed weet waarnaar je op zoek bent. Dus: wat wil je dat de trapeze doet en voldoet ze daar dan ook aan? Wij zijn op zoek gegaan naar het antwoord of de trapeze ook daadwerkelijk op haar plek blijft zitten om zo de juiste “lumbale” ondersteuning te bieden die nodig is om rugklachten te voorkomen. Zie het als een brace die je aanlegt om bijvoorbeeld je knie. Stel je hebt vaak last van een instabiel gevoel in je knie en je wilt daarvoor extra steun in de vorm van een knie-brace. Als je deze goed aanlegt (er van uitgaan

dat je de juiste maat hebt gekozen en dat de brace dus jouw pasvorm heeft) zal deze op de aangelegde positie moeten blijven zitten. Glijdt hij af of verplaatst de brace zich tijdens je activiteiten dat dient het de gekozen functie niet meer. Je moet op dezelfde manier naar een kitesurf trapeze kijken.

Met deze gedachten ben ik het water op gegaan en heb ik de drie trapezes “onder vuur” genomen tijdens vele sessies in Nederland en buitenland. Nogmaals, ik heb niet gekeken of de trapeze voldoet aan de eisen van bijvoorbeeld het free-stylen maar puur naar wat ze doet in de ondersteuning van de rug om rugklachten te voorkomen.

Wat mij als eerste opviel was dat de ION geen harde schaal heeft en dat je dit tijdens de sessies goed merkt. Er is steun en je voelt de trapeze maar ze geeft niet de steun waar je als kitesurfer met rugklachten op zou hopen. Wat ook opviel is dat deze trapeze drukplekken veroorzaakt, ondanks dat ze juist aangemeten is. Op zich niet erg maar het geeft wel aan dat de krachten niet worden opgevangen zoals wenselijk zou zijn binnen deze specifieke vraagstelling (kitesurfers met rugklachten). De ION is net als Ride Engine en Brunotti ook met harde wind getest. Wat duidelijk naar voren kwam was dat er na de sessie een behoorlijke rug-vermoeidheid was. De andere merken



mensen spraken over deze trapeze en over haar positieve punten. So let's hit the water and see what it brings. Als je de trapeze oppakt voelt het degelijk en net iets zwaarder dan de 'SmartShell' van Brunotti. Tijdens het omdoen voel je dat je stevig ondersteund wordt waar nodig. Tijdens verschillende sessies is gebleken dat de trapeze net als de Brunotti zeer goed op haar plek blijft zitten en een geweldige ondersteuning en comfort biedt. Of je nu met knoeterharde wind kite of tijdens een low-end sessie, de trapeze blijft bijzonder goed op haar plek. Ook tijdens harde vlagerige wind blijft de trapeze contact met je lijf houden en de rug ondersteunen. Dit punt is van groot belang bij mensen met lage rugklachten.

In mijn ogen is de Ride Engine de ideale keuze voor de kitesurfers onder ons die (vaker) lage rugklachten hebben. Maar zoals ik al eerder heb gezegd is elk individu weer anders en heeft iedereen een andere anatomie. Tevens besef ik mij erg goed dat ik niet volledig ben geweest in dit onderzoek omdat er A. meerdere merken op de markt zijn die ik niet heb getest en B. elk individu weer zijn eigen voorkeur, gevoel en pasvorm heeft. Ik kan dan ook niet voor iedereen zomaar beslissen welk merk en welk type het beste bij hem of haar past. Hopelijk realiseer je je wat het belang is van het dragen van een goede trapeze met een juist gekozen functie, zeker als je rugklachten hebt (gehad) en ben je nu een stukje op weg geholpen in het maken van je keuze. Mocht je op zoek zijn naar een trapeze, ga dan in ieder geval naar een shop waarbij je de trapeze goed kunt testen, en het liefst op het water, waarbij aandacht is voor pasvorm, maat en functie. Succes en mocht je nog een brandende vraag hebben dan kun je dat ons altijd laten weten door even een mail te sturen naar:

leon@fysiosportiefgroningen.nl

hebben een 360 graden schaal die je flink ondersteunt. Hierdoor hoeven de rugspieren gewoon minder werk te verrichten, iets wat kitesurfers bekend met lage rugklachten kan aanspreken. Als we de Brunotti "Smartshell" onder de loep nemen dan zien we een harde schaal en een mooie afwerking aan de binnenkant die doet vermoeden dat deze trapeze wel eens op haar plek zou kunnen blijven zitten. Wat opvalt is dat de trapeze bijzonder licht is in gewicht. Is dat een positief punt qua rugbelasting? Wetenschappelijk gezien kun je dit niet zomaar roepen, maar gevoelsmatig lijkt het wel zo dat elke kilogram telt dus in die context is het zeker positief (en lekker voor je kilogrammen als je op reis gaat). Tijdens de verschillende sessies, bij harde en matige wind, blijft de trapeze goed op haar plek zitten en ondersteunt ze de lage rug erg goed. Ook tijdens 30 knopen en een mega vlagerige wind blijft de trapeze op haar plek. Bij de extremere windvlagen krijg ik het gevoel dat de vorm van de trapeze wel iets wijzigt en daardoor voel je de steun net niet helemaal. Na de sessies geen enkele last van de rug en, wat ik zelf wel opmerkelijk vond, is dat je met minder rugvermoeidheid van het water af komt. Als laatste in de rij testte ik de Ride Engine type Hex Core. Deze trapeze was min of meer de aanleiding van ons onderzoek. Steeds meer

