

Het trainen van stabiliteit voordat je een blessure hebt en tijdens het herstelperiode na een operatie/blessure

Naast het trainen van kracht, is het heel belangrijk om aandacht te besteden aan stabiliteitstraining. Waarom?! Zonder dat je je er bewust van bent, vraag je elke dag in meer of mindere mate veel van je lichaam. Wanneer je staand werk doet, dagelijks actief bent en veel sport vraag je logischerwijs meer van je lichaam dan wanneer je een zittend beroep hebt, maar altijd zal je beroep doen op een juiste houding.

Je houding wordt met name gehandhaafd door je corespieren, dit zijn je buik-, rug- en bilspieren. Maar niet alleen je corespieren zorgen voor stabiliteit in het lichaam. Naast pezen en banden, zijn gewrichtsspieren van groot belang om gewrichten goed te laten bewegen en te zorgen voor stabiliteit.

→ Dat het trainen van je core stability belangrijk is, heb je ongetwijfeld wel eens gehoord. Echter is het belang van het trainen van de gewrichtsspieren een stuk minder bekend. Vaak pas wanneer een blessure zich heeft geuit, wordt je door een fysiotherapeut erop gewezen om aandacht te besteden aan stabiliteitstraining van de gewrichtsspieren.

Gelukkig wordt het wel steeds bekender, zeker in de sportwereld. Onder fysiotherapeuten is het een HOT topic. Wanneer je je houding en motoriek wilt verbeteren, staat stabiliteit centraal. Als je slechte corespieren hebt, kan je op den duur rugklachten krijgen, wanneer je spieren in je knieën en/of enkels onvoldoende ontwikkelt zijn, loop je het risico op verschillende knie- en/of enkelklachten. Wees je hier bewust van en zorg ervoor dat je niet met blessures, die je had kunnen voorkomen, bij een fysiotherapeut terecht komt. Zonde! Veel PHPD-tjes (pijntje hier, pijntje daar) kun je met de juiste training voorkomen.

Voor wie is het trainen van stabiliteit belangrijk?! -> IEDEREEN.

Maar bijvoorbeeld het trainen van de stabiliteit van je knie- en enkelgewricht is erg belangrijk voor hardlopers, mensen die explosieve sporten (of sporten met veel richtingsveranderingen) beoefenen (balsporten, atletiek etc.) en mensen die veel staand werk doen.

Ons lichaam bestaat uit grote spieren en kleine (lokale) spieren. De grote spieren gebruik je met name om veel kracht te kunnen zetten, de kleine spieren gebruik je juist voor de stabiliteit. Wanneer de kleine spieren onder ontwikkelt zijn, zullen de grote spieren dit proberen te compenseren. Met als gevolg dat deze spieren continu 'aan' staan, waar deze spieren niet op berekend zijn. Dit leidt bijvoorbeeld tot de bekende lage rugpijn.

De grote spieren train je door met 'zware' gewichten te trainen. De kleine spieren train je door middel van balansverstoringen. De techniek waarmee de oefening wordt uitgevoerd staat hier op één en dus 'zoveel mogelijk gewicht verplaatsen'.

→ Hoe kun je stabiliteitsoefeningen gemakkelijk integreren in je trainingen?

1. Train met losse gewichten (dumbbells/barebells/kettle bells) en met weerstandsbanden in plaats van met fitnessapparaten. Er zal nu meer aanspraak gedaan worden op de coördinatie van de spieren, doordat de beweging niet gestroomlijnd loopt door het apparaat.
2. Train de hoofdspieren en de hulpspieren. Bijvoorbeeld voor een chest press is de borstspier de hoofdspier en zijn de triceps de hulpspieren.
3. Breng het lichaam BEWUST UIT BALANS. Verklein het steunvlak (ga smal staan in plaats van op schouderbreedte), verminder het aantal steunpunten (ga bijvoorbeeld op één been staan in plaats van twee) en zorg voor een instabiel steunvlak (ga bijvoorbeeld staan op een bosu bal).

*Kortom: Stabiliteitstraining is preventief belangrijk om **blesures te voorkomen** en om een goede houding te verkrijgen, maar zeker ook erg belangrijk na een blessure of operatie om spieren en gewrichten weer belastbaarder te maken.*

Wil je hierbij geholpen worden?! Neem dan contact op met PT4U!