

Roeien en blessures, Voorkomen is beter dan genezen

Met dank aan WSV Woudrichem, onderstaand een samenvatting van een fysio-uurtje aldaar.

In het kort

Roeien is een heerlijke sport : lekker buiten, lekker bewegen, gezellig samen en het kan competitief. Zoals bij elke sport kunnen er blessures ontstaan vooral door chronische overbelasting van rug en schouders. Om blessures te voorkomen:

- neem klachten serieus, vraag zeker bij schouderpijn snel een fysiotherapeut om advies
- let op goede houding
- roei niet te lang achter elkaar
- roei niet te vaak, denk aan herstel
- rouleer in de boot

Introductie voor nieuwkomers is cruciaal

We moeten oppassen dat we in het begin niet veel te veel vertellen. Dat is niet te onthouden.

Daarom met beginners:

- Gezondheid voor de start individueel bespreken, instructeur moet weten van mogelijke problemen zijn
- Niet meer dan 30 minuten werkelijk roeien, andere 30 minuten rust en uitleg geven
- Niet meer dan 2x per week roeien = rustig opbouwen. Maximaal 10% per week meer
- Opwarmen en afkoelen
- Veel van plek wisselen om asymmetrische spieropbouw te vermijden
- Roei met intervallen, anders kans op spierpijn na (eind)sprint

Algemeen

- Roeien is een zware sport, vooral voor rug en schouders. Daarom altijd rustig aan beginnen: per week niet meer dan 2x een uur waarvan bijna de helft rust en uitleg. Belasting per week met maximaal 10% verhogen. Dit geldt ook voor meer geoefende roeiers, je kunt niet zo maar overstappen van 2 naar 4x per week roeien
- Schouder is kwetsbaar, oppassen. Na irritatie moet schouder helemaal tot rust komen voordat deze weer belast wordt. Advies van fysiotherapeut inwinnen om te weten hoe blessure kan genezen. Ondergreep op uiteinde roeiriem is minder belastend voor je schouder.
- Rug: eindstrekking is belangrijk, ook als je niet helemaal naar achteren leunt. Het is te vergelijken met voortdurend krom lopen, dat geeft ook problemen. Ook hier na blessure voorzichtig weer opbouwen.
- Slechte rug: eerst krachtoefeningen doen voor buik- en rugspieren voor met roeien begonnen wordt. Het beste is een roeimachine.
- In de training wisselen van roeipositie om scheve spieropbouw te voorkomen. Een uur is al een lange belasting voor je lijf. 10 min opwarmen en afkoelen zijn belangrijk
- Regelmaat is belangrijk voor de spieren.
- Roeien is geen piekbelasting (niet explosief), het is vooral duurbelasting
- 1x week duurbelasting, andere trainingen: interval. Voortdurend roeien op één snelheid is training-technisch niet goed.
- Tijd nemen om de boot voortdurend waterpas te leggen. Lichaam gaat verkeerd corrigeren als boot scheef ligt.
- Zitpositie: op midden van bankje (op het puntje krijg je bilblessures!), knieën licht gebogen, voeten in de bandjes.
- Kun je roeien met slijtage, artrose? Ja, gebruiken is juist altijd goed maar pas op voor overbelasting. Je lichaam geeft aan of je nog kunt roeien (ouderdom).

- Bij wedstrijdtrainingen zal techniek wel goed zijn, het enige gevaar is dan overbelasting
- Vingers regelmatig strekken voorkomt kramp, je kunt met rustig water ook met duimen op de roeriem roeien.