

Roeiblessures, over oorzaken en remedies

Inleiding

Roeien is een gezonde sport die je tot op hoge leeftijd kunt doen en waarbij weinig blessures voorkomen. Het is namelijk een cyclische sport op het water zonder onderling lichamelijke contact. Goede roei-instructie en coaching van wedstrijdroeiers is mede gericht op het voorkomen van blessures.

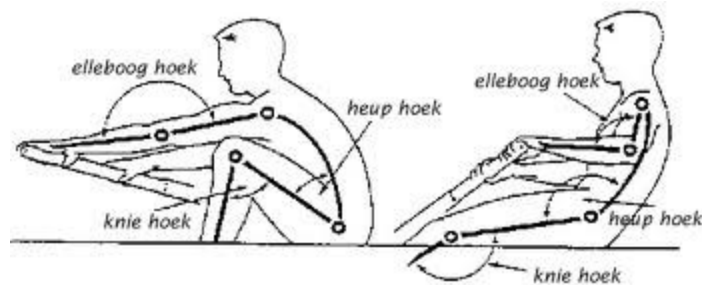
Op verzoek van enkele nieuwe roeiers en instructeurs heb ik voor RV Rijnland een serie artikelen over roeiblessures geschreven. Hierin wordt per lichaamsonderdeel verteld wat de oorzaak kan zijn van enkele veel voorkomende blessures en hoe die te voorkomen. Die onderdelen zijn : de rug, polsen en onderarmen, de huid (handen, kuiten, hiel en billen) en pijnlijke billen. De tekst is grotendeels ontleend aan een brochure van de Stichting Studenten Gezondheidszorg (SGZ) te Delft, geschreven voor beginnende wedstrijdroeiers. Ik ontvang graag nuttige aanvullingen, vragen en commentaar.

Rugblessures

De rug is bij het roeien een belangrijke schakel tussen de armen en de benen. De wervelkolom wordt bij het roeien als een soort hefboom gebruikt, waarbij de grootste belasting optreedt in het onderste deel, bij de overgang naar het bekken. Hier ontstaan ook de meeste klachten. Bij een goede roeitechniek treedt er in de wervelkolom zelf weinig of geen beweging op. De rugzwaai is zelden een oorzaak van overbelasting van de rug. De rugzwaai komt namelijk niet voort uit een beweging van de wervels, maar uit het strekken van de dijbenen in het heupgewricht.

Een **oorzaak van overbelasting van de rug** is vaak:

1. een **te passieve zit**, waarbij een bolling van de onderrug optreedt. In deze situatie hangt de rug als het ware in zijn banden en wordt bij kleine balans- of coördinatiestoringen gemakkelijk overbelast. Bij boordroeien is dit gevaar nog veel sterker aanwezig. De rotatie van de wervelkolom vergroot de belasting van de wervels en de banden, doordat de gewrichtjes in een uiterste stand worden gebracht. Bij beginnende roeiers is het van belang een actieve zit te bewerkstelligen. Anders gezegd, sterk zitten: bij de inpik en ook bij de uitzet- houding rechtop en niet met een ronde rug in elkaar gezakt. Zie afbeelding.



- Balansverstoringen en het hangen op een boord komen dan minder vaak voor.
2. **Scheefzitten.** Een tweede oorzaak van rugblessures is het niet recht in de boot zitten. Bedenk dat ook bij boordroeien je je romp en hoofd recht boven de kiel houdt tijdens de gehele haal. Zorg er dus voor dat roeiers een balansverstoring niet gaan corrigeren door scheef te zitten. De taak is dan aan de coach de balansverstoringen technisch op te lossen. Denk aan : gelijkheid, rustige inzet, goed afmaken van de haal. Het spreekt voor zich dat een goede, symmetrische afstelling onontbeerlijk is.
 3. Een vaak onderschat, maar belangrijk punt, is het **warm houden van de rugspieren.** Het blote randje op de rug dat ontstaat tijdens de inpik-houding kan voor een behoorlijke afkoeling van de rug zorgen. Hierdoor worden de spieren koud en kunnen verkrampen, wat een begin kan zijn van een rugblessure. Draag een voldoende lang thermoshirt en stop dat diep in de broek. Ook na het roeien is het van belang niet te lang in natte roeikleding te blijven lopen, maar snel warm te douchen of desnoods iets anders aan te trekken.
 4. **Tillen.** Rugblessures willen ook nogal eens ontstaan door het verkeerd tillen van de boot. Neem er met een ploeg voldoende tijd voor. Zorg dat iedereen klaar is en werk op de commando's: "Tillen

gelijk..... Nu", zodat niet iemand per ongeluk in z'n eentje de boot verkeerd pakt. Ga door je knieën bij het tillen, til niet met kromme rug en hou de boot tijdens het tillen en draaien dicht bij het lichaam. Mochten er grote verschillen in lengte bestaan in de ploeg, zorg dan dat iedereen in de ploeg z'n eigen vaste tilplaats krijgt, door lichaamslengte bepaald. De kleinste kan op de boegplaats tillen en zo op volgorde van lengte naar de slagplaats toe. Bij C-boten staan roeiers van gelijke lengte tegenover elkaar.

Pijnlijke polsen, armen en vingers

Een vaak voorkomende blessure bij het roeien is een peesschede-ontsteking bij de pols. De pols wordt dan dikker en je voelt pijn als je op de betreffende pees drukt. Wanneer je dan met de duim of de pols beweegt, is een soort knisperend kraken te voelen, net als bij het samenknijpen van een verse sneeuwbal.

Oorzaken:

Bij het roeien wordt de pols (i.p.v. de vingers) gebruikt bij het draaien van de riem aan het begin en eind van de recover. Meestal is de oorzaak van deze blessure overbelasting van de pees door kou, verkramping door moeilijk water of een verkeerde houding van de handen, scheve of gebogen polsen.

Het kan ook komen door afstellingsfouten van dollen of riemen, waardoor de riemen teveel op diepen staan.

Remedies:

In een vroeg stadium kan de behandeling volstaan met direct na de training koelen (5 minuten met ijsblokjes over de pijnlijke plek wrijven, 3 x om het uur) en gedurende 2 à 3 dagen niet roeien. Als dat niet helpt en de pijn aanhoudt: naar je huisarts of een fysiotherapeut om advies. Soms helpt het intapen van de pols.

Je moet de riem draaien met je vingers en de pols vlak te houden. Verder: we roeien bij scullen de linkerhand iets voor de rechter en links over rechts, met de duimen ontspannen aan het uiteinde van de hendel en een beetje doldruk naar buiten. De overige vingers zijn om de riemen gekromd. De handpalm is los van de riem en de pols blijft nagenoeg vlak, zowel tijdens de haal als tijdens het oprijden (zie foto). Het draaien van de riemen voor de in- en uitpik gebeurt niet vanuit de pols, maar door de riemen in de vingers te rollen. De pols blijft steeds vlak.



Vraag je coach of instructeur eens naar de afstelling van de dollen/riemen en naar de houding van je handen kijken bij het roeien, zo nodig in de roeibak.

Voor 's winters kan je problemen voorkomen door de polsen goed warm te houden. Een thermoshirt met extra lange mouwen en afgeknipte sokken om de polsen zijn middelen om dit te bereiken.

Onderarmen

Een veel gehoorde klacht, vooral bij beginnende skiffeurs, is het oppompen van de onderarmspieren. De spieren van onderarm voelen dan stijf, moe en krachteloos. Het draaien van de bladen gaat dan moeilijker en de roeier heeft het gevoel zijn riemen niet meer vast te kunnen houden.

De oorzaak is meestal het te krampachtig vasthouden van de riemen, vooral bij moeilijk water.

Behalve losmasseren en zorgen voor de juiste ontspanning kun je er op dat moment niet zo veel aan doen. In het najaar en begin van het seizoen is het wel mogelijk de doorbloeding van de onderarm spieren te

verbeteren en de spieren goed op lengte te houden door middel van rekoefeningen. Vraag je fysiotherapeut om advies.

Pijnlijke vinger

Sommige roeiers merken dat tijdens de haal één van de vingers pijn gaat doen. Vaak komt dit doordat deze vinger de meeste druk krijgt aan het handvat.

Men moet proberen de druk over alle vingers gelijkmatig te verdelen en vooral de riem ontspannen en zo los mogelijk vast te houden. “Pianospelen” tijdens de recover is hiervoor een geschikte oefening.

Blaren

Blaren aan de handen zijn de meest voorkomende roeiblessures bij wedstrijd- en actieve toerroeiers, al heeft de een daar meer aanleg voor dan de ander. Bij blaarvorming treedt er irritatie op van de onderhuid, met vorming van ontstekingsvocht door overmatige wrijving. Als een blaar erg pijnlijk en gezwollen is kan men met een schoongebrande naald en met gewassen handen een klein gaatje prikken aan de zijkant van de blaar. Daarna de huid schoonmaken met wat jodium en een pleister erover zodat er geen vuil inkomt. Je kunt natuurlijk ook “Compeed “ pleisters gebruiken die als een soort tweede huid werken. Methoden ter voorkoming van blaren zijn: het inwrijven van de handen met kamferspiritus vóór de training. De handen transpireren dan minder en worden wat stugger. Anderen zweren bij het intapen van gevoelige plekken of het dragen van fietshandschoentjes.

Blaren ontstaan bij beginnende roeiers vooral door het te strak vasthouden of knijpen in de riemen. Let daarom goed op de houding van je hand op de riem(en) en probeer je riem(en) zo ontspannen mogelijk vast te houden.

Blaren aan de kuiten.

Bij de kuiten is de huid eveneens kwetsbaar voor beschadiging. Bij bepaalde botentypen kan je beschadigde kuiten oplopen omdat de slidings zo in de boot zijn geplaatst dat ze in je kuiten prikken. Bij elke keer oprijden en weer uittrappen schuur je dan als het ware de huid van je kuiten stuk. Als dit voortdurend gebeurt, krijgt de huid geen tijd te genezen en kunnen infecties ontstaan.

Het is daarom belangrijk al in een vroeg stadium te signaleren dat er drukplekken optreden. Een lange roeibroek dragen, afgeknipte sokken om je kuiten en de hielsteunen van het voetenbord omhoog zetten zijn mogelijkheden om het probleem te verhelpen. Is het eenmaal zover dat de huid op de kuit stuk is, zorg dan voor een zorgvuldige hygiëne. Plak de wond elke training af met steriel materiaal en houdt de wond verder goed schoon.

Blaren aan de hielen

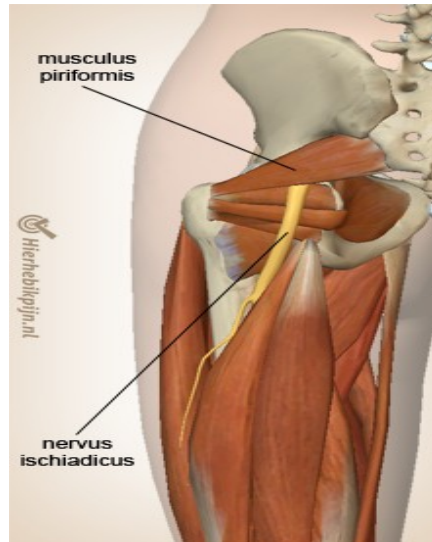
Dit kan veroorzaakt worden door het roeien zonder sokken in je schoenen. Ook treedt het weleens op door een scherpe rand aan het voetenbord. Zet het dan wat lager of plak de rand af.

Blaren op de billen

De huid op het zitvlak kan wat doorgezeten raken, voornamelijk in de winter bij nat en guur weer of juist in de zomer bij vochtig en warm weer. Het gaan schuiven op het roeibankje en steeds verzitten vanwege het pijnlijke zitvlak maakt het alleen maar erger. Draag een onderbroek zonder naden en een schone dikke roeibroek met verstevigd zitvlak. Om de huid te versterken kun je zinkzalf gebruiken. Vaak kan een roeikussentje (bv. van Concept2) een oplossing bieden.

Pijnlijke billen

Het ontstaan van pijnlijke billen na en tijdens elke roeitraining kan ontstaan door overbelasting van de aanhechting van je hamstrings (achterdijbeenspier) aan het bekken. Ga hier voorzichtig mee om, soms verdwijnt het op den duur door een goede, actieve zithouding (sterk zitten) en iets minder ver inbuigen. Als dat niet helpt, doet een ander roeibankje of dikker roeikussentje soms wonderen. Een mogelijkheid is ook dat zich een beklemd zenuw (nervus ischiadicus) voordoet die door het bekken loopt (zie afbeelding).



Rekoefeningen voor de hamstrings of piriformis (diepe bilspier) helpen om dit te voorkomen. Vraag advies aan een fysiotherapeut.

Algemeen:

Roeien is een natuurlijke beweging waarbij je geen pijn behoort te voelen, afgezien van wat spierpijn na een forse tocht of training. Zodra je ergens tijdens of na het roeien pijn voelt die niet na een of twee dagen verdwijnt, gaat er waarschijnlijk iets niet goed bij je roeibeweging. Informeer dan je instructeur of coach en vraag hem of haar om advies. Soms heb je maar een enkele aanwijzing nodig om het euvel te verhelpen. Wissel een stuk krachtig roeien regelmatig af met oefeningen licht roeien en let dan extra goed op alle onderdelen van de roeihaal. Vul trainingen op de ergometer of boot aan met rug- en buikspieroefeningen. Oefeningen eenvoudig te vinden op internet onder "core stability".

Nico van Ravesteyn, 17 oktober 2014

