

# osteopathie

Door Jaap Koppelman  
DO-MRO osteopaat  
Vind gezondheid SAMA



## Osteopathie in de sport

De redenen waarom we sporten zijn zeer uiteenlopend: de één doet het om fitter en sterker te worden, de ander puur voor de gezelligheid of om af te vallen, en weer een ander verdient er zijn brood mee.

Sporten is gezond en geeft vaak een goed en fit gevoel. Het is dan ook belangrijk dat blessures buiten de deur worden gehouden. Maar wanneer en waarom krijg je nou een blessure? Tijdens een sportwedstrijd komen veel blessures voor die het gevolg zijn van een direct contact met een mede- of tegenspeler waar de sporter zelf weinig aan kan doen. Veel belangrijker echter zijn de blessures die opkomen terwijl er niemand in de buurt is zoals plotselinge spierscheuren, acute rugpijn en pijnlijke gewrichten en spieren. Tijdens het sporten belast je je lichaam zo zwaar, dat het hard moet werken. Je wordt moe, gaat hijgen, de spieren verzuren, het hart gaat sneller kloppen. Het lichaam wordt een klein beetje 'afgebroken'. Na het sporten komt het uitrusten; het geeft een moe, maar voldaan gevoel en dat is waar je het voor doet. Tijdens het uitrusten krijgt je lichaam de kans om zich te herstellen en zal het zich net iets beter en sterker maken om tijdens de volgende inspanning minder hard te hoeven werken. Je wordt fitter, sterker en valt makkelijker af, het kletsen tijdens het sporten gaat makkelijker en de topsporter wint meer.

Je wordt fitter, sterker en valt makkelijker af, het kletsen tijdens het sporten gaat makkelijker en de topsporter wint meer

### Maar...

Wanneer je tijdens het uitrusten niet voldoende de kans krijgt om te herstellen, dan zal bij de volgende inspanning het lichaam iets zwakker zijn in plaats van sterker. Hierdoor wordt er nog meer afgebroken en zal de volgende herstelperiode nog langer duren. Als een lichaam niet goed herstelt, dan wordt de kans op blessures steeds een beetje groter. Een blessure krijg je in de meeste gevallen ook niet 'zomaar', maar ligt vaak al op de loer.

Redenen waardoor je niet goed herstelt zijn bijvoorbeeld te weinig tijd nemen voor het herstel, te zwaar trainen en verkeerde voeding. Eén van de belangrijkste redenen, vanuit de osteopathie gezien, zijn kleine bewegingsbeperkingen in de botten en spieren. Deze beperkingen zorgen ervoor dat je niet volledig kunt herstellen en minder goed belastbaar bent tijdens het sporten. Bijvoorbeeld wanneer de wervels van de onderrug geblokkeerd zijn, dan heeft dat een negatieve invloed op de bewegelijkheid van het bekken. De hamstrings die aan dat bekken vast zitten, komen langdurig op lichte spanning te staan waardoor ze: A) minder goed herstellen en B) zwakker worden tijdens de inspanning. Een verrekking of scheurtje in de hamstrings is al snel het gevolg.



### Osteopathie

Liesproblemen, schouderklachten, scheenbeenvliesontsteking, rugpijn. Het zijn allemaal typische klachten die makkelijk terugkeren. Wist u bijvoorbeeld dat buikpijnen en problemen met de darmen regelmatig veroorzakers zijn van rugklachten? En dat deze rugklachten op hun beurt ook andere (sport)blessures kunnen uitlokken? De osteopaat kan de beweeglijkheid van organen en het houdings- en bewegingsapparaat verbeteren en zodoende de belastbaarheid vergroten waardoor sportprestaties en het vermogen om te herstellen verbeteren. Vaak kan een osteopaat aan de compensaties en/of gevonden blokkades van het lichaam merken welke problemen zich aan het ontwikkelen zijn. Een osteopaat kan in zijn behandeling direct ingrijpen om klachten te voorkomen. Het loont voor een sporter om zoveel mogelijk factoren preventief te behandelen en blessures te voorkomen.

### Blessurevrij sporten?

Bezoek de osteopathiepraktijk en samen met u wordt er gekeken of er een passende oplossing te vinden is om u blessurevrij te krijgen en te houden.