

Rug verzorging, tien minuten per keer

Stel je een roeiwereld voor waar geen enkele roeier meer dan tien minuten achtereenvolgend roeit en geen enkele roeier een rugblessure lijdt. Dat is wat Bob Cummins, een chiropractor, zich voorstelt.

In tegenstelling tot de gebruikelijke trainingen met lange, ononderbroken roeisessies, houdt Cummins het kort. "De meest voorkomende verwonding in de roeisport is het lage rugletsel. Langeafstand roeien, of intervaltraining met hoge intensiteit, is een zekerheid om je rug te kwetsen," zegt Cummins.

Cummins is een roeier, gestart op junior niveau, doorgegroeid via het universiteitsroeien en uiteindelijk winnaar van een WK-titel met de VS Mannen 8+ op de Wereldkampioenschappen in Aiguebelette, Frankrijk.

Hij stapt dan over naar de chiropractie. Voor Cummins was de verbinding tussen roeien en chiropraktijk duidelijk. "Ik wist meteen dat dit het juiste was om te doen," zegt hij. Nu ziet hij een breed scala van patiënten, maar zijn verbinding met de roeisport heeft hem geleid tot een aantal controversiële conclusies.

Hij presenteerde onlangs zijn bevindingen op het Roeien en Wellness Symposium in Seattle, Washington, USA dat gezondheids- en wellness experts samenbracht om roeiblessurepreventie, voeding, fysiologie en meer te bespreken.

En wat beveelt hij aan? Rust.

"Bijvoorbeeld, in plaats van eenmaal 40 minuten, doe viermaal tien minuten met een minuut rust," zegt Cummins. "De rug heeft eigenlijk zijn eigen herstelperiode. Als je de ruggengraat steeds overbelast zonder pauze, dan zal ze blijven aftakelen."

Cummins vergelijkt elke roeislag met het oppakken van een zwaar gewicht van de grond. Het gewicht wordt verzonden van de benen via de rug tot helemaal in de vingertoppen. Deze kracht drukt op de ruggengraat. "Helaas, we werden niet ontworpen om te roeien en we werden niet ontworpen om de hele dag zware gewichten te heffen. Wanneer je deze drukkracht op de ruggengraat uitoefent en je doet dit duizend en duizendmaal zonder de wervelkolom rust te gunnen, dan breekt ze."

Cummins legt het belang uit van de anatomie van de rug. De grote spieren, die je kan zien aan de rugzijde, controleren de bewegingen van de wervelkolom. Maar daaronder zijn er kleine, maar belangrijke spieren die twee functies hebben. Een daarvan is de wervelkolom stabiel houden, om de botten niet te bewegen. Ten tweede, binnen deze spieren zijn er zenuw-receptoren die berichten sturen naar de hersenen die vertellen hoe de botten bewegen, wat de gewrichten doen. "Als die spieren vermoeid geraken dan verliest het lichaam het vermogen om dat gewricht te stabiliseren en krijg je beschadigende krachten in het gewricht," zegt Cummins.

Dat is slechts een stukje van de puzzel. Het andere is de kraakbeenschijf tussen de wervels. Kraakbeen heeft elasticiteit en, onder druk op de wervelkolom, zal het kraakbeen van vorm

veranderen. Als de herhaling vaak voorkomt, kan het permanent de vorm veranderen. "Als je de belasting van de schijf wegneemt, zal een deel van de vorm terugveren, het komt terug," zegt Cummins.

Cummins geeft toe dat er niet veel studies zijn geweest, maar vanuit zijn ervaring is een rustperiode van 30 seconden tot twee minuten genoeg om de spieren en tussenwervelschijven voldoende te laten herstellen.

Een andere belangrijke factor is de stabiliteit van de boot zelf. Als het water vlak is, de boot loopt goed, dan is er minder behoefte voor de spieren om de wervelkolom te stabiliseren. "Stel je voor dat er een golf aankomt en de boot uit balans brengt," legt Cummins uit, "alle kleine spieren in de wervelkolom die ontworpen zijn om evenwicht te brengen, al die spieren moeten zich aanpassen aan de verstoring van de boot. Als die spieren vermoeid zijn en zich niet spontaan aanpassen dan, wanneer je een haal neemt en al die kracht op je ruggengraat drukt, zullen de botten niet in een optimale positie zijn en kan je gekwetst geraken." Daarom is het nog belangrijker voor jonge of onervaren roeiers om regelmatig pauze te nemen en hun rug te laten resetten, concludeert Cummins.

Naast gewoon rusten, kunnen roeiers ook kracht- en flexibiliteitstraining gebruiken om de capaciteit van de ruggengraat om de onvermijdelijke belasting te kunnen verwerken te verhogen. Volgens Cummins kunnen roeiers oefeningen doen om "de controlemechanismen die zorgen voor een goede stabilisatie te maximaliseren." Ze kunnen gebruik maken van schuimrollen, tennisballen en stretching om de spanning in de rug te verminderen. De combinatie van het verminderen van de totale spanning op de wervelkolom en de verhoging van het vermogen van de ruggengraat om met die belasting om te gaan, moet de kans op blessures drastisch verlagen.

Cummin's theorie stapt af van de noodzaak aan lange gestage roeitrainingen. Dus hoe kunnen roeiers de nodige cardiovasculaire conditie bereiken terwijl ze nooit meer dan tien minuten achtereenvolgens roeien?

Cummins' reactie: "Wat je verliest door het nemen van kleine pauzes is gering en wat je wint is enorm groot." Cummins geeft toe dat hij fysioloog is, maar hij zou de trainingsprogramma's graag zien veranderen. "Als je kijkt naar de Olympische afstand, de meeste wedstrijden beslaan zes en een halve minuut. Je hoeft geen uren krachtinspanning te leveren. Als je de nood voelt voor langere trainingsperiodes, dan plan je ze in, maar maak het niet de basis van uw trainingsregime."