

Blessurepreventie stretching.

Wat is het nut van stretchen?

Verhogen lenigheid → prestatiebevorderend & reductie kans op letsels

stretching → vaak in warming-up en cooling-down.

Sporten met veel sprongen & veel verlengen en verkorten van spiergroepen (bv. voetbal) → sterke spierpees eenheid nodig om elastische energie op te vangen en te verwerken. Indien voetballers onvoldoende 'opvangmogelijkheden' bezitten → verhoogd blessurerisico

Stretching → elasticiteit 📈

Wanneer moet ik stretchen?

Opwarming:

- Stretching deel van training bij sporten die grote beweeglijkheid vereisen
- Belangrijk: grote links-rechts verschillen opmerken, stroeve schakels opmerken

Hoe moet ik stretchen?

- Statisch stretchen (3x 20-30 seconden positie aanhouden)

Doel: meer flexibiliteit

- Dynamisch stretchen (licht verend/ je blijft in beweging tijdens het stretchen 20 herhalingen)

Doel: kracht, snelheid & precisie van bewegingen

1. Opwarming voetbal: dynamisch stretchen
2. Cooling-down voetbal: verbeterde doorbloeding in het lichaam na training/match → recuperatie
 - Melkzuur afgevoerd uit de spieren
 - Energiereserves aanvullen
 - ➔ Optimaal & sneller herstel
3. Naast trainingen & wedstrijden: statisch als dynamisch
 - Krampen verlichten
 - Mobiliteit verbeteren

Gevoel: stretchen mag oncomfortabel zijn maar overschrijdt je pijngrens niet!

Bij blessures → vraag advies aan kinesitherapeut omtrent stretching

Oefeningen:

1. **Dynamisch stretchen**
 - Hamstrings (standbeen)

Walking single leg deadlifts



- Hamstrings (zwaaibeen)

Leg swings hamstrings (gestrekt naar voor, geplooid naar achteren zwaaien)



- Quadriceps

Running man (geplooid naar voor, gestrekt naar achteren zwaaien)



- Kuiten

Met achter knie gestrekt, hiel blijft op de grond (m. gastrocnemius) verend rekken



Met achterste knie geplooid, hiel blijft op de grond (m. soleus) verend rekken



- Adductoren (links-rechts verend afwisselen)



2. Statisch stretchen

- Hamstrings (voorste been)



- Quadriceps



- Kuiten

Zelfde houding als dynamisch maar aanhouden

- Adductoren

Zelfde houding als dynamisch maar aanhouden

Bij vragen kunnen jullie zich altijd wenden tot 1 van onze kinesitherapeuten van de club:

- Sarah Frickelo
- Lisa Demets
- Rune Dendauw
- Simon Dedecker