

Blessures (voorkomen)

Veel kanovaarders kennen het gevoel van slapende benen, pijnlijke schouder of een zere pols. Het kan de pret van een kanotocht bederven. Het artikel benoemt de meest voorkomende blessures bij kanovaren in het algemeen en gaat niet in op specifieke blessures zoals die bijvoorbeeld kunnen voorkomen bij wildwater of zeevaren.

Voorkomen van blessures.

Veel klachten zijn te voorkomen met een juiste zithouding, een juiste peddeltechniek, voldoende rustpauzes en kleding die past bij het weer. Ook onvoldoende conditie op een te zware tocht kan blessures geven. Het artikel gaat niet in op verwondingen, gesprongen lippen, onderkoeling, etc, omdat deze in de sfeer van de algemene EHBO liggen.

Handen binnenboord

Liggen kano's naast elkaar te deinen in de golven hou de handen dan niet naast de kano. Handen of vingers kunnen plotseling bekneld, gekneusd of zelfs gebroken raken als een heftige golf de kano's tegen elkaar slaat.

Peddel en blessures

Pols-, arm- en schouderblessures kunnen ontstaan door een verkeerde techniek. Vaar steeds met gestrekte pols. Maak met beide armen afwisselend een trek- en duwbeweging en doe dit met gestrekte pols. Duw je met opgeheven pols of til je de peddel uit het water met gebogen pols dan leidt dit na langer varen tot een pijnlijke pols.

* Pijnlijke duimvoet en blaren.

Met de voet van de duim duw je tegen de peddel. Bij geregeld varen wordt de huid hier steviger. Aan het begin van het seizoen en bij wie niet vaak peddelt is de huid zachter en ontstaat eerder een blaar. Vocht maakt de huid weker, wat nog eerder een blaar doet ontstaan. Wat helpt is een handschoentje aandoen. Gebruik geen tape of pleister, dat maakt de peddelsteel kleverig met nog meer kans op blaren. De peddel strak omklemmen geeft extra druk op de duimvoet en dus extra kans op blaren.

* Pijnlijke pols en tennisarm.

Een veel voorkomende oorzaak van een polsblessure is dat men met een gebogen pols vaart. Op de duur geeft dit kans op de zogeheten tennisarm en het duurt lang tot het geneest. Let erop dat je met rechte pols vaart en breng desnoods wat sporttape aan rond de pols om deze recht te houden.

Als de kano geen scheg heeft en je hebt veel zijwind, dan geeft het steeds maken van koerscorrecties (boogslagen) op de duur ook pijnlijke armen of schouders. Een kano die van nature niet bij zijwind rechttuit vaart heeft daarom een scheg of roer nodig.

Een lange tocht met zware tegenwind kan ook pijnlijke polsen geven door het langdurig overbelasten. Rust geven is de remedie.

* Dood gevoel in de hand, pols of arm.

Dit kan ontstaan door te veel kou en het vermindert de greep op de peddel. Koud weer of te veel afkoeling van hand of arm (nat bij wind) kan dit veroorzaken. Wat helpt is een anorak met lange mouwen om warm te blijven. Er zijn ook speciale neopreen kanohandschoenen in de handel. Neem geen wollen handschoenen, die zijn te glad voor een stevige peddelgreep en worden nat.

* Pijnlijke armen of elleboog.

Fiets met een te laag zadel en je krijgt vermoeide knieën. Oorzaak is dat de benen niet voldoende kunnen strekken: de spieren ontspannen als het been strekt. Hetzelfde geldt voor de elleboog bij het kanoën. Zorg dat je bij elke slag met de ene arm trekt en met de andere arm uitduwt tot gestrekt, zodat de armspieren na elke trekbeweging weer ontspannen. Door te trekken en tegelijk te duwen is de slag ook veel krachtiger.

* Pijnlijke nek en schouders

Armen, nek en schouder kunnen moe en stijf worden bij lang varen. Gebeurt dit ook op een korte tocht dan doe je iets niet goed. Veel voorkomende oorzaken zijn met opgetrokken schouders varen en te veel kou. Vaar je met opgetrokken schouders, let er dan bewust op dat je de schouders omlaag houdt bij elke slag. Wat ook helpt is een shirt met kraag of col, zodat de nek warm blijft. Ook te dun gekleed of vocht in de kleding kan schouderkramp geven. Juist voor nek en schouders is het dragen van vochtregulerende kleding (met kraag of col) belangrijk om droog en warm te blijven. Draag liefst winddichte ademende kleding. Een anorak helpt om je droog te houden tegen het gespetter, maar kan zich ook gedragen als regenpak: aan de binnenkant word je drijfnat van transpiratie en bij wind koelt het vocht aan de binnenzijde af met weer kans op stijve spieren. Daarom is het dragen van vochtregulerende kleding belangrijk.

* Vorm, grootte en gewicht van de peddel

Met een te lange peddel moet je de armen hoog optillen om het peddelblad uit het water te halen, of je gaat te lange of te wijde slagen maken. Zo maak je geen goede peddelbeweging en krijg je eerder last van polsen, armen of schouders. Ook kost een lange peddel meer kracht. Omgekeerd maakt een te korte peddel dat je korte snelle slagen maakt en ook dat is vermoeiend voor de spieren. Vraag een ervaren kanoër advies over de lengte van de peddel.

Soms zie je peddels met een gebogen steel. De een vindt het prettig, de ander niet. Vaak worden peddels met gebogen steel superlicht gebouwd en dat is iets waar ieder baat bij heeft.

De bladen haaks of recht. Een haakse peddel draait bij elke slag, een rechte niet. Bij het draaien zwiept het water van het blad af: je vaart daardoor iets droger en loopt minder kans op spierstijfheid door afkoelen. Bij tegenwind vangt het rechte peddelblad in de lucht meer tegenwind dan de haakse peddel. Bij zijwind geeft de haakse peddel meer zijwaartse druk dan de rechte peddel en moet je meer op je balans letten. Er zijn mensen die zweren bij de rechte peddel, anderen bij de haakse. Wie last heeft van z'n pols, heeft wellicht baat bij een rechte peddel, omdat de peddel dan niet bij elke slag met de pols moet worden gedraaid.

Een groot peddelblad vaart zwaarder dan een klein blad. Varen met een te groot of te klein blad kun je vergelijken met het fietsen in een te grote of te kleine versnelling. Het te grote blad leidt eerder tot last van schouders, armen of polsen. En het te kleine blad tot extra vermoeidheid door een te hoog slagtempo. De meeste peddels zijn voorzien van bladen die in de praktijk voor iedereen een goed gemiddelde zijn.

Zithouding en blessures

Zit rechtop en als je gebruik maakt van een heupband of rugsteun, hang daar dan niet met je volle gewicht tegenaan. Stel de voetsteun zo af dat je met licht gebogen benen zit: circa 30 graden gebogen. Je kunt daarbij de benen wijdbeens leggen, waarbij je de knieën onder de kuiprand kunt houden, of je houdt de knieën meer bijeen. Het beste is dat je de benen geregeld iets kunt verleggen, maar wel steeds licht gebogen en met behoudt van de fietsbeweging.

* Slapende benen of kramp

Met een te dichtbij afgestelde voetensteun kunnen de benen onderdeks klem zitten. Dit kan direct tot slapende benen of kramp leiden. Een te ver weg afgestelde voetensteun maakt dat je krampachtig de benen moet strekken om nog enige steun te krijgen. Daardoor kan de achterkant van de bovenbenen hard op de voorrand van het kuipzitje worden gedrukt, wat afklemmen van bloedvaten in de benen geeft, met als gevolg een slapend gevoel in de benen en op de lange duur tintelen of koude voeten. Wat helpt is de voetensteun beter af te stellen (zie de vorige alinea).

Wanneer spierkramp dreigt probeer dan het been te ontspannen en de betreffende spier te masseren in de richting van de voet, dus van de romp af. Is er gelegenheid om uit te stappen doe dat dan en stel de voetensteun en/of het zitje beter af. Kun je nergens uitstappen maak dan met je medevaarders een vlotje en ga zonedig op het achterdak zitten om het been de ruimte voor ontspanning te geven.

Een andere oorzaak van slapende voeten kan zijn, dat de benen tijdens het peddelen niet

meebewegen (fietsbeweging maken) en stilliggen. Vaak worden de hielen dit als eerste zat: door de druk van de hiel op de bodem worden de bloedvaten in de hiel dicht gedrukt. Of door het stilliggen drukt de achterkant van het bovenbeen continue op de voorrand van het kuipzitje en klemmen daar de bloedvaten af. Wat helpt is bij elke peddelslag een fietsbeweging met de benen te maken en om de benen zeker niet plat te leggen maar met iets gebogen benen te zitten.

Een andere belangrijke oorzaak van slapende benen kan de vorm van het kuipzitje zijn. Een diep gevormd zitje met sterk oplopende voorkant leidt bijna altijd tot hoge druk tegen de achterkant van de bovenbenen en daarmee tot afklemmen van bloedvaten in het been. Wat dan helpt is een vulkussentje in het kuipzitje leggen zodat het been niet meer op de voorrand drukt.

*** Pijn in de onderrug, krampende benen**

Een zeurend krampgevoel in de benen, onderrug of bilspieren kan komen door een verkeerde zithouding of een verkeerd gevormd zitje. Een eerste oorzaak van verkeerd zitten is een te strakke rugband: je vaart met een 'holle' rug en zit geforceerd in de boot.

'n Tweede oorzaak is een te hoog opstaande achterrand van het kuipzitje: deze rand drukt hard tegen het stuitbeen en dit wordt op de duur zeer pijnlijk. Bij een korte tocht merk je dat niet zo, maar als de rand urenlang zo drukt, ga je ongemerkt een andere zithouding zoeken met als gevolg dat je niet meer ontspannen zit en last van je rug krijgt. Oplossing: leg een kussentje in het zitje, zodat je wat hoger zit en niet meer tegen die harde achterrand drukt, of slijp de achterrand van het zitje wat af.

Een derde oorzaak is als het kuipzitje niet hol maar bol is. De bolling drukt tegen je zitbeentjes en de kans is groot dat zenuwbanen die daar vlakbij lopen afgeklemd raken, wat zeer pijnlijk is.

Een vierde oorzaak van zeurende pijn in zitvlak of benen is een te hoge voorrand van het kuipzitje. Vooral bij lange tochten krijg je daar last van, omdat de benen permanent aan de achterkant worden afgeklemd door de voorrand van het zitje. Ook al maak je fietsbewegingen met de benen, op de duur geeft het bij elke slag tegen het been drukken van de rand toch te veel last.

Een vijfde oorzaak is een te kort kuipzitje. Een te klein zitje maakt dat de druk op het zitvlak te hoog wordt, vooral bij de zitbeentjes. Dat geeft extra afklemming van bloedvaten of zenuwbanen in het zitvlak, met als gevolg een toenemende kans op kramp in de benen, bil of onderrug. Een standaard maat is niet te geven, maar als het zitje niet 10 cm of meer van het bovenbeen ondersteunt is het aan de korte kant.

*** Korte hamstrings**

Ook de eigen lichaamsbouw kan meespelen in het ontstaan van blessures. Heeft iemand (te) korte hamstrings dan staan de spieren en pezen aan de achterzijde van de benen onder extra veel spanning als men in de kano zit en staat er dus extra spanning op de aanhechtingen van de beenspieren aan de onderrug. Het verschijnsel doet zich vooral voor bij kouder weer en als geen warming-up is gehouden. En het wordt versterkt als de voetensteun te ver staat afgesteld. Het leidt tot een krampende pijn in de onderrug en je houdt het er niet lang mee uit in de kano. Een oplossing is om je warmer te kleden (thermogoed) en een warming-up te houden, zodat de spieren soepeler zijn als je instapt.

*** Voorkom knieklachten**

Een te ver weg staande voetensteun, gecombineerd met flinke fietsbewegingen, is slecht voor de pezen achter de knie: bij elke slag wordt de knie min of meer overstrekt om de voetensteun te bereiken en worden de pezen opgerekt. Op een lange tocht zo uur na uur varen betekent urenlang de knieën geforceerd strekken. Dit kan leiden tot oprekking van de pezen en daarmee tot vermindering van de kniestabiliteit.

*** Stijf na een lange zit**

Soms is het lastig uitstappen na een langere tocht: de armen zijn moe en de benen en heupen stijf. Oorzaak is op de eerste plaats het langdurig stilzitten, maar ook kunnen de benen, rug en heupen kouder zijn geworden tijdens het stilzitten. Wat helpt is op de eerste plaats zorgen voor geschikte kleding (thermogoed). En om tijdens een langere tocht geregeld de zithouding iets te veranderen, gaan verzitten, je af en toe met beide handen op de kuiprand opdrukken en af en toe een kleine pauze op de kant te houden.

* Pijnlijke stijfheid in heupen of onderrug. Dit kan optreden na dagenlang varen in koud of vochtig weer. Dan treedt extra stijfheid op in de spieren en aanhechtingen. Pas bijtijds de kleding aan. En als het weer warmer en droger wordt gaan de klachten over.

Warm weer en blessures

Bij warm weer verdamp je meer vocht dan bij kouder weer. Bij een lange kanotocht in stevig tempo is het vochtverlies nog groter. Tegelijk worden hierbij ook lichaamzouten afgevoerd (zoute huid). Het vocht moet wel ergens vandaan komen: uit het hele lichaam en vooral uit het bloed. Drink je niet geregeld, dan dikt het bloed in met als gevolg allerlei nadelen en verhoogde risico's.

Bij minder bloed transporteert het lichaam minder energie en zuurstof: je wordt eerder moe. Ook stroomt dikker bloed trager door de hersenen en het hart heeft het zwaarder te verduren om het bloed rond te pompen. Oudere mensen lopen hierbij verhoogd risico: er kan een bloedpropje ontstaan die in de hersenen tot een infarct kan leiden.

Wat te doen:

- drink extra veel bij warmte en flinke inspanning. Dit geldt voor alle leeftijden.
- maak je shirt geregeld vochtig: door verdamping geeft het meteen verkoeling, zodat de lichaamstemperatuur daalt, het vochtverlies daalt en het hart het minder zwaar heeft. Maak eventueel ook je pet nat.

En ook niet vergeten:

- zet een petje op tegen zonnesteek, bij veel schittering op het water een zonnebril op.
- neem extra water mee in de kano.
- neem zoute drop mee of iets anders zout.

Warming-up

Voordat je instapt is het goed om enkele minuten wat eenvoudige bewegingen te maken die overeenkomen met de peddelslag, gecombineerd met buig- en strek oefeningen voor de benen, heupen en rug. Hiermee voorkom je al veel ongemak. Een veelgemaakte fout is dat men bij de start van een tocht veel te snel begint.

Slot

Een warme douche na afloop van een tocht kan verkwikkend en ontspannend werken op de vermoeide spieren. Masseren met doorbloeding stimulerende middelen (verkrijgbaar bij de drogist) kan ook helpen om de spierpijn te verminderen. Preventie van spierpijn door geleidelijk meer conditie op te bouwen is echter de beste manier, naast de in het artikel gegeven tips.