

Hamstringoefeningen bij sporters (Nordic Curl) door Lucien Meesters, fysio-manueel therapeut.

Prof- en amateurvoetballers die regelmatig specifieke spierversterkende oefeningen doen blijken minder vaak geblesseerd uit te vallen met een hamstringblessure, volgens een nieuwe Deense studie. De oefeningen worden slechts ongeveer 10 minuten gedaan en je hebt er geen extra apparatuur voor nodig volgens de onderzoekers. Hamstring letsels zijn de meest voorkomende blessures bij voetballers en "het is ook een aandoening die voor de langste uitval van de trainingen en wedstrijden zorgt", aldus dr. Per Holmich de auteur van de studie van de Universiteit van Kopenhagen.

De blessures ontstaan meestal wanneer een speler sprint en de hamstrings – de spieren die aan de achterzijde van het bovenbeen tot onder de knie lopen – moeten voorkomen dat de knie hierbij wordt overstrekt. Terwijl de spier volledig wordt aangespannen wordt de spier ook uitgerekt. Dit staat bekend als een excentrische contractie. Het resulteert in een zeer hoge spanning op de spieren, soms zelfs voor een langere tijd, aldus Holmich. Hij en zijn collega's denken dat het nabootsen van deze krachten door middel van versterkende oefeningen uiteindelijk kan resulteren in hamstrings die deze krachten tijdens trainingen en wedstrijden beter kunnen verdragen. De onderzoekers bestudeerden 50 Deense amateur- en profvoetballers gedurende een volledig wedstrijdseizoen. Ze instrueerden de helft van de coaches om deze excentrische oefeningen te trainen tijdens de winterstop halverwege het seizoen en vervolgens regelmatig tijdens het seizoen.

Nordic (hamstring) curl

Om de oefeningen te doen, werden de spelers in groepjes van twee verdeeld, zat de ene voetballer op handen en knieën op de grond terwijl zijn enkels tegen de grond werden gehouden door een medespeler. De knielende speler leunt dan langzaam naar voren terwijl de beweging wordt afgeremd door zijn hamstrings. Wanneer hij de push-up positie bereikt en hij de grond raakt, duwt hij zichzelf weer terug naar de starthouding.



Uitvoering Nordic curl

De studie omvatte een totaal van 942 spelers. Tegen het einde van het jaar bleken 67 van hen een hamstringblessure opgelopen te hebben. Hiervan zaten 15 geblesseerden in de groep met de speciale oefening en 52 geblesseerden trainden in de controlegroep.

Voetballers die de Nordic curl deden bleken minder vatbaar om zowel nieuwe hamstringblessures te krijgen als een eventuele oude hamstring blessure te verergeren. Na een blessure bleek de hersteltijd – ongeveer vier weken – in beide groepen hetzelfde.

Geen van de spelers is geblesseerd geraakt tijdens uitvoeren van de oefeningen. Wel melden ze

spierpijn na het begin van de sessies. Eerdere studies hebben gesuggereerd dat dit soort trainingen spelers helpt aan te sterken. In deze studies werden de teams niet willekeurig toegewezen om de oefeningen te doen. Daarom was het minder duidelijk of ook andere factoren de uitkomst had kunnen beïnvloeden.

“Dit is min of meer het laatste bewijs dat nodig is om zeker te zijn dat deze oefening werkt”, zegt Roald Bahr, één van de onderzoekers van de Noorse School of Sport Sciences in Oslo. Hoewel Holmich en zijn collega’s alleen keken naar volwassen mannelijke voetballers, zien ze geen redenen om te denken dat de versterking van de oefeningen niet preventief zouden zijn bij jonge spelers en bij vrouwen.

Bron: [American Journal of Sports Medicine](#)

[Share13](#)

[inShare2](#)

Trefwoorden: [blessure](#), [excentrisch](#), [hamstring](#), [Nordic curl](#), [onderzoek](#), [preventie](#)

Category: [Aandoeningen](#), [Behandelmethode](#), [Onderzoek en statistiek](#)