

Het blad voor alle roeiers

roei!



IN DE SKIFF

Weer het water op

JUNI 2020 N° 38
LOSSE NUMMERS €5,95

DOSSIER CORONA
Enquête
en interviews

MATERIAAL
Duoboot
Mark Slats

OLYMPISCH
Veronique Meester



IN DIT NUMMER

5 COLUMN
Marieke Bal

DOSSIER CORONA

- 6** Roei-enquête
- 10** Studentenverenigingen
- 11** Eerstejaars wedstrijdroeiers
- 14** Veteranenroeiers
- 16** Bondsvoorzitter Rutger Arisz
- 18** Tweede Kamerlid Rudmer Heerema
- 20** Toproeier Ellen Hogerwerf

24 ROEI!VERENIGING
De Krom, Woerden

27 DAGBOEK TOKYO
Schoonheid door eenvoud

28 AAN HET WOORD
Michiel Jonkman

30 THUISROEI!ER
Bert Kleipool

32 SLOEPROEI!EN
90% roeit fanatiek

38 ROEI!WATER
De Rotte

40 OLYMPISCH ROEI!EN
Veronique Meester

44 ROEI!WETENSCHAP
Nieuwe inzichten over lage rugpijn

48 OCEAANROEI!EN
Mark Slats bouwt duoboot

50 KORT ROEI!NIEUWS

52 TOERROEI!EN
Door grote sluizen heen

55 ROEI!TECHNIEK
Zen en de kunst van het oprijden

58 ROEI!INSTRUCTIE
Een roeiles bij RV De Kroon

60 ROEI!KUNST
Twee gedichten van Rutger Kopland

62 NET UIT DE BOOT
Sybille Lange

20



14



40

32

colofon

Roei!, een uitgave van de Stichting Roei!, is een onafhankelijk blad van, voor en over de roeiwereld met verhalen, achtergronden, interviews en nieuws met een lange adem. Roei! verschijnt 6x per jaar in een oplage van 1.800 exemplaren. ISSN : 2352-3980 Stichting Roei! De Klapmuts 16, 3828 SP Hoogland.

| Redactie: redactie@roei.nu Koos Termorshuizen (hoofd-redacteur), Leonie Walta, Jos Wassink, Paul van Heugten, Merijn Soeters, Frank Jibben, Pien van der Hoeven, Dominique Vrouwenvelder, Anna Mayer.
| Vaste medewerker: Kees van Bueren.
| Financiën: Miguel Mendes de León, penningmeester@roei.nu

| Vormgeving: ProVorma, Amersfoort
| Druk: Damen Drukkers, Werkendam
| Advertenties: adverteren@roei.nu
| Website: www.roei.nu
| Abonnementen: www.roei.nu of een mailtje aan abonneren@roei.nu.


Een abonnement kost binnen Nederland € 31,- per jaar (incl. 9% BTW). Abonnementen kunnen op ieder moment ingaan. Opzeggen kan met een opzegtermijn van 1 maand via penningmeester@roei.nu.



Nieuwe inzichten over lage rugpijn

De plaag van de roeisport

Minstens één op de drie toproeiers kampt met terugkerende rugklachten, terwijl dat bij niet-roeiërs hooguit één op de vijf is. Waardoor komt dat? En wat is er aan te doen? Roei! zet de laatste inzichten over oorzaak, achtergronden en remedies op een rijtje.

 Vooral roeiers worden geplaagd door lage rugpijn. Niet alleen toproeiers, ook jeugd, studenten en veteranen. Dat is vreemd is omdat bekende risicofactoren zoals roken, overgewicht en te weinig lichaamsbeweging bij hen juist weinig voorkomen. Uit onderzoeken die de laatste twintig jaar gedaan zijn naar lage rugpijn bij roeiers, komen wel extra risicofactoren



naar voren. Als je vaak en langer dan een half uur op de ergometer zit verhoogt dat de kans op rugklachten. Dat geldt ook voor plotselinge verhoging van de trainingsintensiteit (bij studentenroeiers), krachttraining met gewichten zonder goede begeleiding (vooral bij jeugd) en het tillen van de (C-)boot.

Maar waar ligt dan het verband tussen roeien en rugklachten? 'Biomechanische analyse, zowel op het water als in het lab, heeft laten zien dat de positie van de heup een cruciale rol speelt in het risico op een blessure', schrijft Fiona Wilson van Trinity College, Dublin. 'Uit een analyse(...) blijkt

dat roeiers met een geschiedenis van lage rugklachten het bekken gedurende de hele haal significant meer naar achter gekanteld hebben', vullen Mathijs Hofmijster (VU) en roeister Kirsten Wielaard aan. "Dat de stand van het bekken invloed heeft op lagerugklachten, daar zijn we het wel over eens", beaamt roei-fysiotherapeut Rutger Coeman.

"Het gaat om wat coaches 'sterk zitten' noemen", verduidelijkt Sido Vleer, eveneens fysiotherapeut met een lange geschiedenis in het roeien, en met verschillende roeiers onder behandeling. Met 'sterk zitten' bedoelt een coach dat de roeier tijdens het inbuigen zijn bovenli-

chaam over de zitbotjes naar voren kantelt. De roeier voelt daarbij dat het drukpunt onder de billen van achter naar voren verschuift.

Het bekken staat in feite nog steeds naar achter gekanteld, met een graad of 30 ten opzichte van de verticaal. Roeiers die het bekken onvoldoende kantelen blijven op een graad of 40 steken, liet Hofmijster zien. Bij de inpik moet de rug de vorm van een gladde boog hebben. Als het bekken onvoldoende gekanteld is zie je een knik in de rug net boven het bekken. Als daar tijdens de inpik grote krachten op komen te staan is er kans op vervorming van de wervelschijven, met rugpijn tot gevolg. ▶



Sido Vleer

Sterk zitten dus. Maar wat als iemand dat niet kan? Want dat komt voor, vertellen de fysiotherapeuten. Het probleem zit dan meestal in de hamstrings of in de heup.

Hamstrings

De hamstrings zijn de lange spieren achterin het been die de onderkant van het bekken verbinden met de bovenkant van het onderbeen. Zijn die te kort, dan kantelt aan het eind van het oprijden het bekken naar achter. Dan maar minder ver oprijden, adviseert Sido Vleer. Beter een korte haal dan je rug gekromd te belasten. Hoe weet je of je je korte hamstrings hebt? Ga op je rug op de grond liggen en strek je been recht omhoog. Staat het been recht? Keurig. Voel je het trekken en blijft je knie gebogen: dan is de hamstring aan de korte kant.

Hamstrings rekken kan door één been op een verhoging te leggen, en dan je bovenlichaam vanuit de heupen richting knie bewegen tot je spanning voelt in de spieren aan de achterkant van je been. Een meer ontspannen alternatief is om met je kont tegen een muur aan te gaan

liggen en je benen langs de muur omhoog strekken. Deze yoga-oefening houd je liefst een klein kwartiertje vol. Bedenk ondertussen dat deze oefening ook heilzaam schijnt te zijn voor je bloedsomloop en zenuwstelsel. Maar het doel is hier de spanning op je hamstrings te verminderen.

Heup

Ook een beperkte beweeglijkheid van de heup kan een goede roeihouding in de

Beter een korte haal dan je rug gekromd te belasten.

weg staan. Het lukt dan niet om het bekken over de zitbotjes naar voren te kantelen, met het risico dat de roeier gaat compenseren door zijn rug te krommen. Hoe weet je of je heup voldoende mobiel is? 'Roeiers moeten in staat zijn om comfortabel te hurken op platte voeten

zonder hun heup achterwaarts te kantelen', stelt Fiona Wilson. De hurktest dus. Een andere test is of iemand staand op één been het andere bovenbeen tegen de borst kan drukken. Lukt dat, dan heeft de heup voldoende mobiliteit.

Gelukkig zijn er tal van oefeningen om de mobiliteit van de heup te vergroten. Je kunt zittend op een skippybal je heupen onder je bovenlichaam heen en weer laten kantelen en zo de grenzen een beetje oprekken. Of op één been staand het andere ver naar voor en naar achter zwaaien waarbij het bekken stabiel blijft. Vleer heeft ook nog een oefening om wat ruimte in de bilspier te maken: ga op een stoel zitten, leg een been met de enkel op je bovenbeen. Leun met je bovenlichaam via je bovenarmen op het bovenste been en je voelt spanning in onderin de flank. Even doorzetten en aanhouden.

Inzakken

Het goede nieuws is dat roeiers vaak goed in staat zijn om de houding van hun onderrug te corrigeren als ze zich er eenmaal bewust van zijn. Uit een pilotstudie van Hofmijster en Wielaard met acht roeiers bleek dat die beter in staat waren om hun houding te corrigeren bij een laag tempo van twintig slagen per minuut dan op racetempo 34. Behalve tempo speelt ook vermoeidheid een rol. Daardoor verslechtert de roeitechniek 'waardoor zij sneller het voor de lage rug risicovolle bewegingspatroon aannemen', aldus het VU-artikel.



Kantelt het bekken naar achteren bij het buigen van de benen?

Een coach kan daarop corrigeren door ze hier tijdens de race op te wijzen, en dat lijkt effect te hebben. Roeiers lijken hun bewegingspatroon in reactie daarop aan te passen, ook al roeien ze al jaren. Als alternatief speculeren Hofmijster en Wielaard op een roeipakje met ingebouwde vibrator: 'een geheugensteuntje in de vorm van een ingebouwde bewegingssensor en vibratormotor ter hoogte van de onderrug, die een impuls levert als het bekken tijdens de haal te ver achterover kantelt.'

Sido Vleer kan zich wel voorstellen dat het werkt, maar misschien kan het ook simpeler. Als het alleen gaat om de signalering van inzakken zou een strip kinesiotape, rekbare gekleurde sporttape, vanaf je stuitje tot halverwege de rug ook kunnen helpen, veronderstelt hij. Zodra je inzakt en je bekken teveel naar achter kantelt, ontstaat er spanning op de tape en dat voel je. Althans, dat is de veronderstelling.

Vleer stelt dat juist bij amateurroeiers de coach of instructeur een belangrijke rol kan spelen in de preventie van rugklachten. De coach kan nagaan of de roeier een bewegingsbeperking heeft, en de training daarop aanpassen. Het is handig als de coach bovendien een serie rekoefeningen paraat heeft die ingezet kunnen worden als remedie. Maar ook als warming-up waardoor beginnende roeiers er bekend mee raken. Hetzelfde geldt voor oefeningen ter versterking van de rompsspieren (*core stability*). Hoe sterker die spieren, hoe later de vermoeidheid met bijbehorende techniekfouten toeslaat. ■!



DISCLAIMER

Dit artikel stipt alleen de twee meest voorkomende bewegingsbeperkingen aan: heup en hamstrings. De tips voor diagnose en remedies komen van roeifysiotherapeuten Sido Vleer en Rutger Coerman. Loop je tegen ingewikkelder klachten aan, neem dan contact op met een fysiotherapeut die bekend is met roeien. Op de meeste verenigingen loopt er wel een rond.

Flexibiliteitschecks bij een roeier.

BRONNEN

Fiona Wilson, *Back pain in rowing - update on current understanding*, World Rowing, 2016

Kirsten Wielaard, Mathijs Hofmijster, *Houdingsregulerend roeipak - Een manier om rugklachten te voorkomen?*, Sportgericht 2017

Daan Riechelmann en Hans Polman, *Preventiestrategie: aspecifieke lage rugpijn bij roeiers*, bachelorverslag HvA 2018

Thom van Straten en Maikel Bouwman, *De risicofactoren van aspecifieke rugklachten bij roeiers*, bachelorverslag HvA, 2019