

## SPARK Fysiotherapie - Phoenix van veld naar zaal

Hi Phoenix!

Vanwege de dalende temperaturen en het bijbehorende seizoen gaan jullie wisselen van de veld training naar training in de zaal. Ik ga als jullie Fysiotherapeut ook met jullie mee, al zal ik niet bij elke training van jullie aanwezig zijn.

Via dit bericht wil ik jullie helpen met de omschakeling van veldtraining naar zaaltraining en jullie informatie geven over het verminderen van de kans op blessures die zaaltraining met zich mee kan brengen.

De grootste verandering die jullie gaan meemaken is toch wel de verandering van ondergrond. Het veld geeft veel meer mee als het gaat om doorschuiven bij het verwisselen van richting, of bij het stoppen wanneer je nét hebt aangezet met sprintten. De ondergrond van de zaal geeft daarin vrij weinig mee. Je zult merken dat je véél eerder met je voeten stil staat. Dit geeft een véél grotere belasting op zowel je enkels als je knieën. Houdt hier rekening mee en haal voordat je in de zaal gaat sporten ook goede zalschoenen.

Je enkels en knieën zijn gewrichten die je altijd al veel gebruikt met korfbal, dus in die zin kan ik er van uitgaan dat dat wel goed zit. Tóch is de kans dat je door je enkel gaat met trainen in de zaal velen malen hoger. De ondergrond zorgt voor meer stress op wat wij noemen, passieve stabiliteit, oftewel je banden en pezen rondom je enkel en knie. De manier om dit op te lossen is om te werken aan je actieve stabiliteit, de spieren rondom je enkel en knie en dan heel precies op evenwicht. Hoe kan je dit heel simpel thuis doen? Begin eens met hele simpele taken te doen op één been. Tandempoetsen bijvoorbeeld. Buig een stukje door je knieën heen en ga daarna op één been staan. Dit kan je natuurlijk met veel meer dingen doen dan tandempoetsen. Wees creatief!

Dan komen we uit op een stuk warming up voordat je gaat trainen en/of een wedstrijd spelen. In de nabije toekomst ga ik hier verder op in. Tóch geef ik jullie alvast mee dat, wanneer je nu gaat trainen of een wedstrijd spelen, een warming up essentieel is voor blessurepreventie. Het zou in mijn ogen je lichaam moeten klaarmaken voor de bewegingen die je gaat doen, zonder al te moe te worden.

Kort even aanzetten naar voren en weer achteruit rennen, zijwaartse stappen maken voor 10 meter zowel links als rechts zijn hier voorbeelden van. Nóg belangrijker als warming up vind ik het maken van een aantal uitstappassen heel erg belangrijk. Maak met je linker of rechterbeen een grote stap naar voren en zorg dan dat je met aandacht je achterste knie buigt totdat die nét boven de grond zweeft. Doe dit terwijl je ook de focus op je voorste knie houdt, dat je knie recht boven (of het liefst nog nét iets buiten) je enkel blijft. Op deze wijze gebruik je alle vier je bovenbeenspieren en kan je die laten warmdraaien voor je training of wedstrijd.

Natuurlijk ben ik er ook als Fysiotherapeut voor jullie. Ik houdt van het principe pijn is klaar. Heb je tijdens een training en wedstrijd ergens pijn? Probeer dan ook direct te stoppen. Pijn is een waarschuwingssignaal van jouw lichaam. Luister hier ook naar en neem contact met SPARK of mij persoonlijk op. Dan zorgen wij ervoor dat je weer zo snel mogelijk weer volledig kan trainen!

Om jullie te ondersteuning tijdens jullie training en wedstrijden in de zaal is er voor jullie wederom een **Inloopspreekuur bij SPARK Fysiotherapie**. Elke **donderdagavond** van **19:00** tot **20:00** staat in het teken van Phoenix. Vanwege de verschillende zalen waar jullie trainen hebben wij gekozen om het inloopspreekuur bij ons in de praktijk te hebben.

Dus. **Elke donderdagavond van 19:00 tot 20:00 is het inloopspreekuur bij SPARK FYSIOTHERAPIE, Koraalrood 17 in Zoetermeer!**

