



## Blessure preventie bij waterpolo en aanbod WhatsAppFysio

Natuurlijk trainen waterpolospelers het liefst in het water. Dat is ook functioneel en het leukste!

Gelukkig komen er bij waterpolo relatief weinig ernstige blessures voor, ondanks dat het best een fysieke sport is waar het er stevig aan toe kan gaan. Bij waterpolo komen het meest schouderblessures voor. Oorzaken kunnen zijn stijve of instabiele schouders, stijve borst wervelkolom en 'afhangende schouders'.

Iedereen weet ook dat een goede warming up helpt blessures te voorkomen. Bij Aqua Novio wordt daarom aandacht besteed aan de 'droge' warming up voordat jullie het water in gaan.

Niet het leukste onderdeel, maar wel belangrijk.

In de warming up moet er aandacht zijn voor de **mobiliteit** (= beweeglijkheid/lenigheid, rek oefeningen)



**spierkracht**/spierversterkende oefeningen , **coördinatie en stabiliteit** ('core-stability' )



oefeningen.

In de warming-up, het woord zegt het al, is het de bedoeling het lichaam voor te bereiden op de training en op te warmen; d.w.z. dat **ademhaling, hartslag en bloedcirculatie** in de spieren en gewrichten op een 'hoger' niveau gebracht worden..



De **warming up** is dus belangrijk voor:

- **blessurepreventie**
- **het vergroten van de belastbaarheid en het prestatievermogen**

De trainer kijkt bij de warming up naar mobiliteit, stabiliteit en bewegingsuitvoering. Als er klachten ontstaan tijdens of na de training is het mogelijk verschillende testen uit te voeren om te kijken op welke gebieden er wat verbeterd moet worden. Hier kan dan een individueel trainingsschema voor gemaakt worden.

Bij de droge training/warming-up zijn de volgende uitgangsprincipes belangrijk:



- Trainen van bewegingen in plaats van geïsoleerde spiergroepen
- Veel aandacht voor coördinatie
- Veel spieractiviteit
- Veel rompactiviteit
- Nadruk op correcte houding
- Verbeteren van de efficiëntie van bewegen

De laatste jaren is er veel aandacht bij de training voor de 'core-stability' (de spiercontrole rondom de romp om tijdens bewegingen altijd goede stabiliteit te houden in het rompg gebied). Hierdoor verbetert de ligging in het water en is er minder energieverlies bij zwemmen, schieten, duwen en trekken.

Ik ben sinds een paar jaar betrokken bij Aqua Novio als vader van Lynne en als fysiotherapeut. Als je last hebt van blessures en nader advies wilt of behandelingen nodig hebt, dan kan je terecht bij MCNO-Fysio De Wedren.

Voor de leden van Aqua Novio heb ik een nieuwe service via **WhatsApp Fysio**. Met vragen over blessures/klachten kan je als lid van Aqua Novio gebruik maken van mijn WhatsAppFysio nummer; **06-156 547 35**.



Natuurlijk is altijd een bezoek mogelijk aan de praktijk, Berg en Dalseweg 61-63 te Nijmegen. Meer informatie over de praktijk? Zie [www.mcno-fysiodewedren.nl](http://www.mcno-fysiodewedren.nl).



LAMBERT MAKAAAY

