

Ooh



zit dat zo?!

In deze rubriek van de Martini Krant beantwoorden we algemene medische vragen.

Deze keer is de vraag:

Voorkom je blessures met een warming-up?



Een warming-up voor het sporten, is dat nu echt nodig? Kun je je energie niet beter sparen om alles te geven in de training of wedstrijd? 'Nee, zeker niet,' zegt sportarts Mirjam Steunebrink van het Martini Ziekenhuis. 'Gewoon even doen die warming-up, want je doet je lichaam er een groot plezier mee. Met een warming-up maak je je lichaam klaar voor de inspanning die gaat komen. Je hartslag loopt langzaam op en je hart gaat harder pompen. Hierdoor stroomt het bloed sneller door de bloedvaten en wordt zuurstof naar de spieren gebracht. Goed doorbloede spieren met meer zuurstof kunnen beter functioneren. Ze zijn minder kwetsbaar voor blessures. Daarnaast worden de luchtwegen wijder en gaat de lichaamstemperatuur omhoog. De hersenen krijgen het signaal dat er een inspanning aankomt en dat ze op een ander niveau moeten gaan werken. In feite stimuleer je je hele stofwisseling. Je lichaam is klaar voor het sporten. Zo voorkom je blessures.'

'Een goede warming-up mag niet vermoeiend zijn,' zegt Mirjam. 'Het is alleen even een op-warmer. Dit betekent dat je ongeveer drie minuten gaat dribbelen om je hartslag te laten toenemen. Daarna doe je een paar kleine oefeningen, afhankelijk van de sport die je gaat doen. Denk aan kniebuigingen of een balletje overgooien. Tot slot, kun je rekoefeningen doen om je gewrichten wat soepeler te maken. Niet verend rekken, maar even kort spanning op de spieren zetten. Zo ben je in acht tot tien minuten klaar om te sporten.'

Een warming-up is extra belangrijk als je spieren koud zijn, bijvoorbeeld net na het opstaan of op een koude dag. Ook bij een wedstrijd mag je de warming-up echt niet overslaan. Mirjam: 'Juist dan vraag je veel van je lichaam en is de voorbereiding belangrijk. Bij een studie uit 2017 werden voetballers die geen warming-up deden vergeleken met voetballers die een warming-up deden volgens het protocol van de FIFA. De laatste groep had 35% minder blessures bij 1.000 speeluren. Gewoon even doen dus!'



Heeft u een leuke medische vraag voor deze rubriek? Stuur hem naar martinikrant@mzh.nl.