

klommen en blessures: FAQ's

Tijdens het klimmen krijgt je lichaam het vaak zwaar te verduren. De volgende ochtend na een intensieve klimtraining, ontdek je soms spieren waarvan je niet eens wist dat je ze had! Bovendien is de beschikbare informatie over sportblessures bij klimmers erg schaars. Reden te meer om enkele veel gestelde vragen en hun antwoorden op een rijtje te zetten.



Welke blessures komen het vaakst voor?

Bij sportblessures maken we een onderscheid tussen acute en chronische blessures. Acute blessures ontstaan plotseling door een val of een plotse, hoge belasting. Voorbeelden van dit soort blessures zijn breuken, kneuzingen en spierscheuren. Bij het klimmen gebeurt dit bijvoorbeeld door een val of het wegglijden van de voeten. Naast acute blessures kunnen klimmers ook geconfronteerd worden met chronische blessures. Deze blessures worden ook wel eens overbelastingsblessures genoemd. Ze ontstaan erg geleidelijk en vaak met een terugkerend patroon.

De meest voorkomende blessures bij klimmers zijn zogeheten 'wekedenletsels': blessures aan de pezen, spieren en gewrichtsbanden. Sommige blessures zijn specifiek voor het klimmen, andere komen ook voor bij andere sporten. Het is vast geen verrassing dat het bovenlichaam het hardst te verduren krijgt. Blessures aan de handen en bij uitstek de vingers spannen de kroon, gevolgd door de ellebogen en de schouders. Blessures aan de rug zijn vaak het gevolg van een slechte landing bij het boulderen of overstrekken bij het klimmen of zekeren. Ook voeten enkelblessures doen zich geregeld voor, vaak als gevolg van een nare landing bij het boulderen, bij uitstek wanneer de klimmer terecht komt op de rand van de crash pad. Helaas zijn er geen actuele cijfers over sportblessures bij klimmers voor handen. Katie Steenackers, sportarts in opleiding en trainster bij Klimax, wil hier in de toekomst, in samenwerking met Tijl Smitz, verandering in brengen.

Hoe kan ik blessures voorkomen?

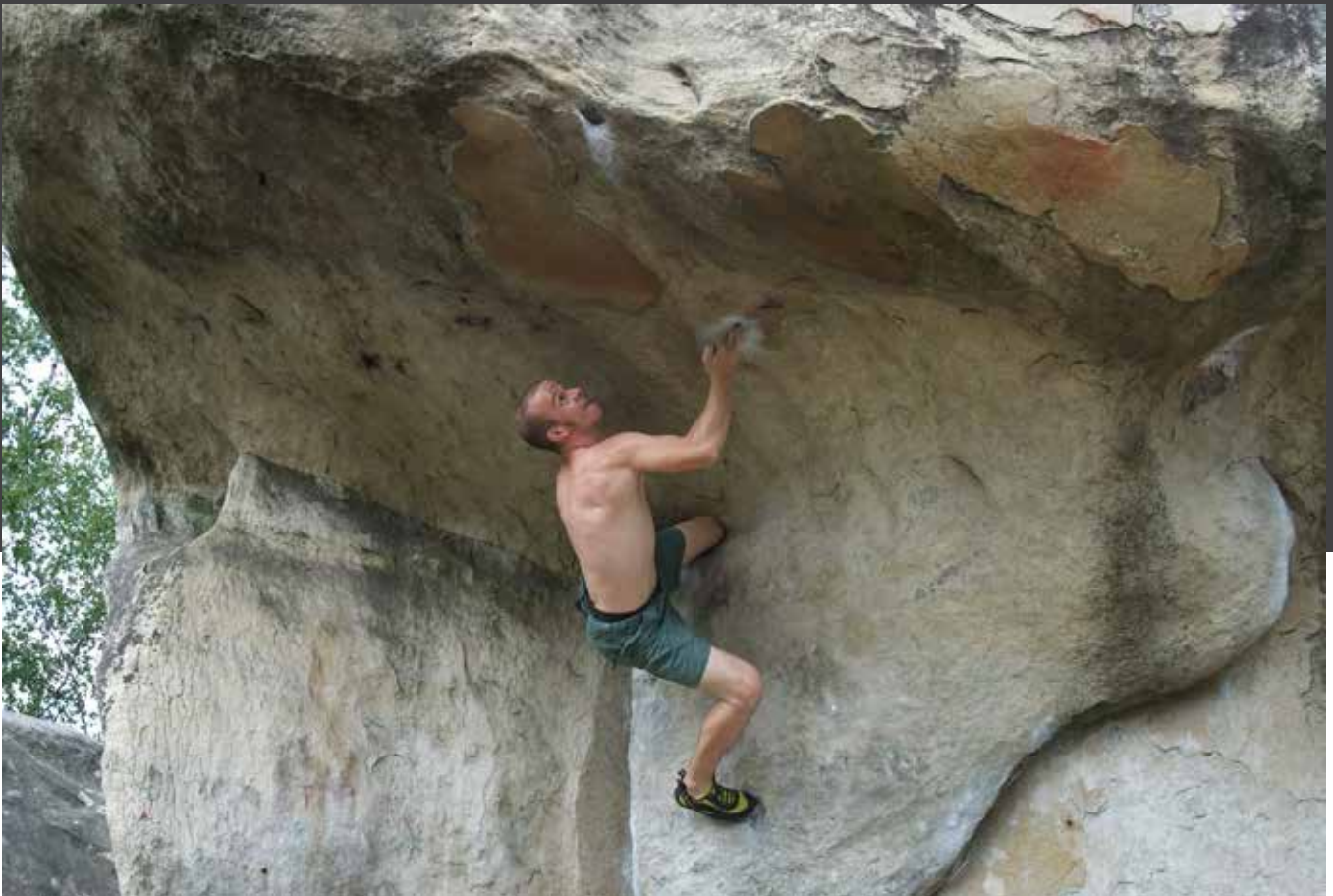
Om chronische sportblessures te voorkomen, is het van belang extra aandacht te besteden aan de opwarming voor de klimtraining en de cooling-down na de klimtraining. Hoe zo'n opwarming en cooling-down eruitzien, behandelen we verderop in dit artikel.

Er is echter niets dat zo motiverend werkt, als merkbaar vooruitgang boeken. Je wil zoveel mogelijk tijd in de klimzaal spenderen, maar hoe voorkom ik dan overbelasting? Enkele tips:

- Bouw regelmaat in je klimtrainingen in. Om gestaag vooruitgang te boeken, is het efficiënter om consequent twee maal per week te trainen, dan twee weken niet en dan de schade op een week tijd trachten in te halen.
- Respecteer de rustdagen tussen je klimtrainingen. Rustdagen geven je lichaam de kans om zich te herstellen na de intense belasting.
- Maak veel meters! Om blessurevrij vooruitgang te boeken is het van belang om veel te trainen aan een matige intensiteit. Klim bijvoorbeeld drie 5C routes in plaats van een 6A. Maar ook hier schuilt het risico van overtraining. Om dit te vermijden, wissel je best af tussen krachttraining, techniektraining, een bouldersessie, enzovoort.
- Klim verschillende soorten routes. Al snel merk je welke klimstijl jou het beste ligt. Misschien merk je dat overhang niet jouw ding is of heb je een bloedhekel aan die liggende platen. Dwing jezelf om deze minder aangename routes tóch te klimmen.
- Kijk en leer van andere klimmers. Welke technieken gebruiken zij om (schijnbaar) moeiteloos die routes te klimmen?

Waarom is opwarming belangrijk en hoe ziet een goede opwarming eruit?

De opwarming bereidt je lichaam voor op de inspanning die het zal leveren tijdens het klimmen. Het stimuleert de bloedsomloop waardoor de nodige zuurstof je spieren sneller bereikt en afvalstoffen, zoals melkzuur, sneller worden afgevoerd. Een goede opwarming verbetert je prestaties en vermindert het risico op blessures.



De opwarming start met vijf tot tien minuten joggen of fietsen op een rustig tempo. Wanneer je probleemloos met je partner kan praten of met je iPod kan meezingen, heb je het juiste tempo te pakken. Kom je met de auto naar de klimzaal, kan je ter plaatse wat (touwtje-) springen of joggen. Ook de spiergroepen in de schouders, armen en vingers moeten wakker gemaakt worden. Je kan met je armen draaien, met je handen en vingers knijpen, eventueel wat pompen of enkele keren optrekken. Reken vervolgens een half uur voor het 'inklimmen'. Begin met enkele eenvoudige routes, bij voorkeur routes die je al kent. Beginners kunnen vaak een eenvoudige traverse (horizontale route, nvdr.) doorheen de klimzaal gebruiken om op te warmen. Belangrijk is dat je opwarmt in routes met grote klimgrepen.

Bouw geleidelijk de moeilijkheidsgraad van de routes op en maak gebruik van verschillende soorten klimgrepen. Las voldoende rustpauzes in tussen de verschillende routes en drink regelmatig.

Wat is het belang van een cooling-down en hoe ziet een cooling-down eruit?

Net zoals je lichaam zich moet voorbereiden op de sportieve inspanning, moet je lichaam de kans krijgen om opnieuw tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Dit gebeurt tijdens de cooling-down. Reken opnieuw ruim een half uur voor het cooling-down proces. Klim uit met twee à drie eenvoudige routes.

Is stretchen na het klimmen een goed idee?

Er bestaat heel wat controverse over de (on-)zin van stretchen na het sporten. Een ding is zeker: stretching is goed voor de souplesse en de lenigheid van de spieren. Maar wie verkeerd rekt, doet zichzelf meer kwaad dan goed! Koude spieren rekken, leidt onvermijdelijk tot blessures. Daarnaast zijn er verschillende manieren (verend, dynamisch, passief,...) om de spieren te rekken.

Enkele tips voor klimmers:

- Vermijd verend stretchen na het klimmen. Deze vorm van stretching kan leiden tot blessures.
- Aan het begin van de training kan het zinvol zijn om een dynamische stretching te doen, zoals bijvoorbeeld zwaaien met je armen.
- Een statische stretching, waarbij een ander lichaamsdeel, een partner of een ander hulpmiddel de spier in een bepaalde rekpositie brengt, kan je aan het einde van training doen. Let op dat je spieren warm blijven tijdens het rekken. Voor de training kan het echter een negatief effect hebben op de prestatie.
- Doe geen statische stretching na een zeer intensieve training of wedstrijd. Door de intense belasting ontstaan er kleine spierbeschadigingen die erger kunnen worden door stretching.
- Las een stretchsessie in op een rustdag om je spieren leniger te maken, of 48u na een intense training. Let echter wel op dat je goed opwarmt voor je begint te rekken.

Wat is een 'klimvinger'?

Zoals het tennis een 'tenniselleboog' heeft, het voetbal de 'voetbalknie', heeft ook het klimmen een blessure eigen aan de sport, de zogeheten 'klimvinger'. In feite gaat het om twee verschillende blessures.

De bekendste vingerblessure is ongetwijfeld de pulley-ruptuur waarbij de zogeheten 'pulleys' of ringbandjes scheuren. De pulleys – je hebt er vijf per vinger – zijn kleine 'bandjes' die de buigpezen tegen de vingerbotten houden. In het ergste geval, waarbij een of meerdere pulleys volledig scheuren, komt de buigpees los van het vingerbot met het 'bowstring' fenomeen tot gevolg. Deze blessure komt het vaakst voor bij de wijsvinger en de middenvinger. De pulley-ruptuur is gekenmerkt door pijn aan de binnenkant van het de vingers en gaat vaak gepaard met een zwelling. De klimmer hoort vaak een luide 'knak' bij het scheuren, soms zelfs hoorbaar door de zekeraar! De oorzaak van deze blessure ligt meestal in te veel kracht op de buigpees en de pulleys.

Dat kan zijn door een val, wanneer de klimmer zich reflexmatig probeert tegen te houden, of door overmatig optrekken aan zo min mogelijk vingers.



Naast de pulley-ruptuur komt een ontsteking van de peesschede geregeld voor als gevolg van overbelasting. De vinger is gevoelig aan de binnenkant, voelbaar gezwollen en maakt een knarsend geluid. Gezien de complexiteit van de vingers (de pees, de peesschede en de vingerkapsels liggen dicht op elkaar) is een exacte diagnose vaak moeilijk te stellen.

Naast blessures aan de buigpezen van de vingers komen ook ontstekingen van de kapsels en banden die de vingergewrichten op hun plaatsen houden voor. De klimmer heeft pijn aan de zijkant van de vingers, voelbaar bij het dwars belasten van de vinger (in zij- of ondergrepen). Deze blessure komt voornamelijk voor bij crack climbing waarbij de vingers en handen geklemd worden. Ook overbelasting bij pinch grips komt voor.

Ten slotte wijst een zwelling van de vingergewrichten niet noodzakelijk op een blessure. De pezen, spieren en gewrichtsbanden passen zich immers aan de belasting aan en groeien in omvang.

Hoe kan ik vingerblessures voorkomen?

Tijdens je klimtraining kan je extra aandacht besteden aan je vingers om sportblessures te voorkomen. Maak zoveel mogelijk gebruik van zogeheten vingervriendelijke klimtechnieken zoals de tendue of open grip. De tegenhanger van de tendue, de arqué of crimp grip, is het meest belastend voor de pezen en gewrichten in je vingers. Bij de arqué is het eerste vingergewricht helemaal gebogen en het tweede gewricht helemaal gestrekt, of zelfs overstrekt. Dit kan overbelasting en zelfs scheurtjes van de pulleys veroorzaken. Ook de pocket grip, waarbij een of twee vingers in een klein gaatje worden geplaatst, is erg belastend. Het volledige lichaamsgewicht van de klimmer komt immers terecht op deze vingers.

Naarmate het klimniveau stijgt, worden 'vingeronvriendelijke' klimgrepen onvermijdelijk. De kans op vingerblessures wordt dan ook aanzienlijk groter. Om vingerblessures te vermijden, is het belangrijk niet te snel in klimniveaus te stijgen. Je spieren passen zich snel aan de belasting aan, maar je pezen niet. Te snelle vooruitgang is voorbeschikkend voor een (pees-)blessure. Besteed vervolgens voldoende aandacht aan de opwarming.

Kan ik tape gebruiken?

Tapen kan een pulley-ruptuur of ontsteking niet voorkomen. Het kan wel zinvol zijn in de revalidatieperiode na een vingerblessure. Gebruik een stuk tape van ongeveer 1,5 centimeter breed en draai dit twee maal rond de vinger. Kleef een stuk tape op het basis- en middenvingerkootje. Span de tape niet te hard aan om de bloedcirculatie niet te hinderen. Naast deze methode zijn er verschillende andere taping-technieken. Volg hiervoor steeds het advies van jouw arts of fysiotherapeut op!

Ik heb een blessure, wat nu?

Bij een acute blessure na bijvoorbeeld een val, pas je meteen de geschikte eerste hulptechnieken toe. Het Engelstalige acroniem PRICE is hier een goede leidraad: protect, rest, ice, compression, elevation. Breng vervolgens een bezoek aan je huisarts.

Een chronische blessure, daarentegen, is moeilijker te herkennen. Wanneer gaat 'normale spierpijn' immers over in een dreigende, chronische blessure? Stop bij pijn en andere ontstekingsverschijnselen onmiddellijk met klimmen en breng een bezoek aan je huisarts. Kies, indien mogelijk, voor een sportarts en liefst eentje die ervaring heeft met klimmers. Op tijd rust nemen, kan bovendien erger voorkomen!

Hartelijk dank aan Jan Verhoeven (sporttechnisch medewerker KBF, Licentiaat LO, initiator sportklimmen), Tjilt Smits (licentiaat LO, trainer B Sportklimmen en coach) en Katie Steenackers (sportdokter in opleiding) voor hun bijdragen aan dit artikel.