

## MANIEREN OM DRUK OP DE SCHOUDERS TE VERMINDEREN

Zwemmen zorgt voor veel druk op de schouder. Daarom is de schouderblessure de meest voorkomende blessure bij het zwemmen (ongeveer vijftig tot tachtig procent van de zwemmers heeft hier last van). Het grote aantal schouderbewegingen tijdens de training is de grootste oorzaak van druk op de schouders. De bewegingen die je maakt tijdens de training kun je in de hand houden, maar hoe zwaar of licht de training ook is, er zal altijd druk op de schouder aanwezig zijn. Gelukkig zijn er andere manieren voor coaches en zwemmers om druk op de schouder te verminderen.

### 1. Houd je hoofd in lijn met je lichaam

De hoofdhouding beïnvloedt de druk op de schouders. Als een zwemmer een slechte ademhalingstechniek heeft, zullen de nekspieren overbelast worden. Deze spieren staan in verbinding met het sleutelbeen en kunnen de mobiliteit van de schouder negatief beïnvloeden. Als de mobiliteit is aangetast, kan dit lijden tot het verhogen van druk op de schouder en een verhoging van de belasting op het weefsel.

Door het gebruik van een **snorkel** kan het hoofd in neutrale positie worden gehouden en kan de druk op de nekspieren die doorlopen naar het sleutelbeen verminderd worden.



### 2. Het minimaliseren van druk door peddels

Het gebruiken van trainingsmaterialen zorgt voor voortstuwing. Het vergroten van de stuwkracht van de armen heeft een grote invloed op het zwemmen, want de armen zijn het belangrijkste bij borstcrawl, vlinderslag en rugslag. Natuurlijk zorgt het gebruik van peddels voor het verhogen van de druk op de schouders vanwege het grotere oppervlak waarmee je stuwt en de grotere hoeveelheid water die je verplaatst. Veel zwemmers doen de bandjes van de peddels veel te strak en gebruiken veel te grote peddels wat leidt tot onnodige druk.



De **Finis Agility paddles** volgen de vorm de hand van de zwemmer en zorgen ervoor dat de zwemmer niet tijdens de hele slag zich forceert door onnodige kracht. Als een peddel aan de zwemmer vastzit, kan de zwemmer zo hard duwen als hij wil tijdens de hele slag. Zonder bandjes moet de zwemmer de juiste kracht gebruiken en vasthouden en vermindert zo de druk op de schouder tijdens de meest drukgevoelige positie (als de arm helemaal is uitgestrekt en begint met stuwen).

### 3. Het optimaliseren van de rotatie van het lichaam

Als een zwemmer vlak ligt tijdens borstcrawl of rugcrawl, dan verkleint hij de ruimte (Subacromial space) onder het dak van het schouderblad (Acromion) en wordt het risico op weefseldruk bij de spieren die zorgen voor de schouderstabiliteit (Rotary Cuff Muscle) vergroot.

Rotatie van het lichaam is noodzakelijk voor het behouden van zo veel mogelijk ruimte onder het bot en dat is de sleutel tot het verminderen van weefseldruk. Gelukkig kunnen hulpmiddelen daarbij helpen. In plaats van het gebruik van een groot plankje kan een **Alignment kickboard** de rotatie van het lichaam tijdens een benenset stimuleren. Roteren helpt het vergroten van de ruimte in het schoudergewricht als de heupen en de schouders gelijktijdig bewegen. Deze ruimtevergroting is minimaal, maar voegt miljoenen slagen toe.



#### Conclusie

Schouderblessures hebben meerdere oorzaken. Coaches en zwemmers kunnen de nodige stappen nemen om druk op de schouder te verminderen. Onthoud dit als je je trainingsuitrusting en de zwaarte van je training uitkiest en ook tijdens het verbeteren van je techniek.

#### Shoulder Complex

