

BLESSURES UITROEIEN

Soms legt de mens het af tegen de grote inspanning die het kost om zich op het water voort te bewegen. Overbelastingsblessures kunnen de roeier danig parten spelen.

GEBROKEN RIB

De grote krachten die continu op een rib worden uitgeoefend, maken de rib zwak. Het ontstaan van een breuk verloopt via haarscheurtjes.

Gevolg:

Drukpijn: Pijn bij verdere belasting
Zwelling

Jan Willem
Gabriëls;
Holland 8

"Ik had al een poos last van een pijnlijke ribbenkast, zeer tot mijn verbazing werd op een scan een stressfractuur gezien. Door rust genas de breuk".

RUGKLACHTEN

Overbelasting van de rugspieren kan leiden tot:

- Pijn
- Beperkte beweeglijkheid

"Ik heb aan den lijve ervaren hoe belangrijk spierversterkende oefeningen zijn!"

Mark Emke;
coach Holland 8

Meervoudig olympisch kampioen roeien Nico Rieks, bewegingswetenschapper:

"Een slechte techniek of een inferieure afstelling van de boot zijn een veel gezien probleem. Hierop letten vormt de basis van het uitroeien van overbelastingsblessures".

PEESSCHEDE ONTSTEKING

Door overbelasting van de onderarmspiers kan de peesschede bij de pols ontstoken raken.

Gevolg:

Pijn bij bewegen
Zwelling

Roel Haen;
roeier 2 zonder

"Nadat de pijn minder werd, ben ik te snel begonnen. Na een injectie met een ontstekingsremmer kan ik er weer tegenaan".

