

Veel sporters trainen de stabiliteit van hun romp, ook wel core stability genoemd. Bij rompstabiliteit zijn vooral de diepe buik- en rugspieren en de schuine buikspieren belangrijk. Ten slotte is het aanspannen van de bilspieren belangrijk om de romp te controleren. Sommige sportscholen hebben een buikspierkwartier en bij yoga worden vaak oefeningen gedaan die de controle over de romp en het bekken verbeteren. Bergwandelaars hebben baat bij core stability omdat het ze helpt controle te houden in lastig terrein, en klimmers omdat ze met een stabiele romp hun armen minder belasten.

Het belang van core stability



Rompstabiliteit bij bergsport

Een goede rompstabiliteit bij klimmers en bergwandelaars in ruig terrein kan blessures voorkomen. En het helpt wandelaars controle te houden als ze langs een kritische passage lopen, zeker als ze ook een zware rugzak dragen. Bij rotsklimmers is het kantelen van het bekken en het intrekken van de buikspieren belangrijk om goed met hun lijf aan de wand te 'klevan', omdat ze met de romp juist van de wand af te veel gaan hangen aan hun armen.

Voorkom chronische blessures

Een slechte beheersing van de rompstabiliteit kan bij langdurige, repeterende belasting leiden tot chronische blessures, zoals rugklachten. Wat vaak voorkomt en ook samenhangt met onvoldoende controle over de romp, zijn pijnklachten aan de buitenzijde van de heup en knie. Als je de bil- en buikspieren onvoldoende aanspant bij langdurig bergwandelen, ga je te veel in je heup hangen, omdat je romp niet recht gehouden wordt. Aan de zijkant van je heup zit een spiertje, de tensor fasciae latae. Deze spier zet zich voort in een peesplaat aan de buitenzijde van het been, de tractus iliotibialis. Als je rompstabiliteit onvoldoende onder controle is, wordt deze peesplaat overbelast. Dat kan beginnen bij een lange bergwandeling en geeft klachten aan de zijkant van de heup, door sporters vaak geduid als slijmbeursontsteking. De klacht kan ook verder naar beneden in de peesplaat tot uiting komen: je voelt dan een scherpe pijn aan de buitenzijde net boven je knie. Dit heet een lopersknie en komt vooral tot uiting als je heel ver afdaalt, maximaal als je de knie 30 graden buigt. Vooral bergwandelaars met een zware rugzak lopen het risico op dit soort blessures.

Stabiliteit voor klimmers

Rotsklimmers hebben baat bij een goede controle over hun romp om te voorkomen dat ze in de wand met hun billen naar achteren aan hun armen gaan hangen. Het is belangrijk om het bekken naar voren te kantelen en de navel in te trekken. Dat doe je met de schuine buikspiertjes die van onder de navel richting schaambeentjes en lies lopen.

Thuis trainen?

De beste voorbereiding is om thuis te beginnen met een aantal oefeningen.

De Klim- en Bergsportfederatie werkte hiervoor een oefeningenreeks uit onder de titel "Get fit 2 hike". Je kunt de oefeningen bekijken via deze link: bit.ly/2JREAVb

Er zijn oefeningen voor beginnende, ervaren en meer gevorderde sporters.

