

Coördinatie

In de sport komen blessures vaak voor. Deze kunnen ontstaan door een **interne** - of door een **externe** oorzaak. Eén van de belangrijkste **interne** oorzaken is een gebrek aan spierkracht rondom een gewricht: een slechte kracht van de kniestickekkers geeft bijvoorbeeld een grote kans op verzwikken van de knie. Maar, ook de coördinatie rondom een gewricht is ook van zeer groot belang.

Coördinatie

Coördinatie is het onderling op elkaar afgestemd zijn van de spieren. Als een spiergroep rondom een gewricht wel sterk genoeg is, maar een fractie van een seconde te laat werkt, is verzwikken het gevolg.

Het sturen van de spieren om op tijd te werken gaat onbewust via het zenuwstelsel. Daar hoeven we ons niet druk om te maken. Maar er zijn aanleidingen waarom het toch mis kan gaan.

Wat kan er mis gaan?

We kunnen met onze ogen dicht bepalen of we onze knie gestrekt of juist gebogen hebben. Dit komt omdat er vele tastchaampjes in een gewricht aanwezig zijn, die aangeven hoe de stand van een gewricht is.

Als een gewricht bijvoorbeeld door irritatie dik is geworden, wordt de zenuwsturing naar de spieren moeilijker. De informatie over de stand van het gewricht is dan verstoord en de spieren worden misleid door deze verkeerde informatie. Een dik gewricht verstoort dus de coördinatie; maar ook een disbalans in spierkracht rondom een gewricht of te korte spieren kunnen de coördinatie negatief beïnvloeden.



Wat voel je dan?

Een sporter met een gestoorde coördinatie voelt zich onzeker over de stabiliteit rondom een gewricht: hij is bijvoorbeeld bang om door de enkel of knie te zwikken. Maar dit kan overal in het lichaam plaatsvinden. Bekend is natuurlijk dat een whiplash-trauma lange tijd nog gevolgen kan hebben. De revalidatie kan mede door een gestoorde coördinatie vertraagd zijn.

Alleen bij klachten?

De coördinatie verzorgt de gehele beweging; dus ook de nauwkeurige bewegingen zijn afhankelijk van een goede coördinatie. Als bijvoorbeeld het schoudergewricht niet soepel beweegt heeft dit direct gevolgen voor de coördinatie en voor het resultaat!

Wat kan ik zelf doen?

Coördinatie is goed te trainen. Normaal is een sporttraining op zichzelf al een coördinatie-training: hierbij is het immers ook de bedoeling om de onderlinge afstemming van de spieren te verbeteren!! Dus bij iedere poging om een beweging beter te laten verlopen is er sprake van coördinatie-training. Bij klachten of blessures is het afhankelijk welk gewricht/ spier(groep) erbij betrokken zijn. In het algemeen is het trainen van een betere **balans** zeer zinvol bij blessures aan het been. Bij een enkelblessure bijvoorbeeld is er zeer vaak een verstoring van de balans te zien. Dit kan de revalidatie vertragen. Het is dan zeer zinvol om de balans te verbeteren.