

## Lenigheid

### Lenigheid

Om een goede fysieke gesteldheid te ontwikkelen is het belangrijk dat de 5 grondmotorische eigenschappen (uithoudingsvermogen, coördinatie, snelheid, kracht en lenigheid) goed op elkaar zijn afgestemd.

Over de grondmotorische eigenschap "lenigheid" bestaat nog veel discussie. Moeten we nu wel of niet rekken in warming up? Voorkomt rekken nu wel of geen blessures? Werkt een goede lenigheid wel of niet preventief?

In enkele sporten is de lenigheid van groot belang. Denk hierbij aan: turnen, ritmisch gym, schoonspringen of synchroonzwemmen. Bij andere sporten ziet men nog niet altijd het belang van een goede lenigheid. Denk aan teamsporten als voetbal, rugby en handbal.



### Gevolgen verminderde lenigheid

Een verminderde lenigheid kan tot gevolg hebben dat:

- Bewegingen coördinatief minder of niet goed verlopen
- De bewegingen minder efficiënt verlopen
- Er letsels/ blessures ontstaan

### Wat is nou precies lenigheid?

De definitie van lenigheid: de weerstand die tijdens een beweging door het gewricht wordt ondervonden.

De beperkende factoren van lenigheid zijn de weke delen/zachte structuren als banden en spieren. Lenigheid is zeer specifiek; het is per gewricht, per individu en sporttak afhankelijk welke mate van lenigheid je dient te hebben.

De lenigheid is zoals gezegd van veel factoren afhankelijk. Voor een deel is de lenigheid erfelijk bepaald, wat niet wil zeggen dat het niet trainbaar is! Echter is het wel zo dat bepaalde personen met "stijve gewrichten" niet nog leniger zullen

worden dan de gewrichten toelaten. Hierbij is het optimaliseren van de lenigheid wel van belang.

Het is bekend dat als het warmer is, men leniger is. Het geslacht maakt verschil (vrouwen zijn over het algemeen leniger dan mannen), ook het tijdstip van de dag is bepalend; iedereen kent wel de bekende stijve spieren in de ochtend. Ook je lichaamsvet of spiermassa zijn bepalend voor je lenigheid; een te veel aan lichaamsvet en spiermassa zijn belemmerend voor je lenigheid.

Lenigheid heeft ook een keerzijde. Als men te lenig is geeft dat ook zijn problemen, er kan namelijk sprake zijn van een hyperlaxiteitssyndroom. Dit houdt in dat er zich voortdurend luxaties (ontwrichtingen) kunnen voordoen in de verschillende gewrichten in het lichaam (denk bijvoorbeeld aan schouders, knieschijven en vingers). Dit komt mede door niet alleen de lenigheid van de spieren, maar ook de banden en het kapsel wat meer bewegingsmogelijkheid geeft van het gewricht. Hierdoor hebben de gewrichten onvoldoende ("passieve") stabiliteit.

### Rekken / lenigheids training voor, tijdens en na het sporten:

Uit de laatste wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat het statisch rekken (houding vast houden) negatieve gevolgen heeft op;

- snelheid
- kracht
- coördinatie

Dynamisch rekken (bewegend rekken) geeft minder negatieve gevolgen wat betreft de snelheid, kracht en coördinatie. Hieruit kunnen we concluderen dat er voor en tijdens het sporten met name dynamisch gerekt dient te worden om zo min mogelijk vermindering te krijgen van enkele grondmotorische eigenschappen.

Indien men leniger wil worden blijkt het statisch rekken het meest effectief te zijn wat betreft het vergroten van de ROM (range of motion, bewegingsuitslag)



CURA  
FYSIOTHERAPIE

PCCT  
Physio Consultancy & Training

Sportfysiotherapie  
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634  
2132 MK Hoofddorp  
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299  
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl  
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl