

“DE TURN- VERENI- GINGEN IN NEDER- LAND BESEFFEN OOK WEL DAT HET BELANG- RIJK IS OM AAN HET FYSIEKE GESTEL VAN EEN TURNSTER OF TURNER TE DEN- KEN”

Martin Nijkamp

Daar is een simpele reden voor: acrobatiek vergt veel van het lichaam. Het was een belangrijke overweging voor de KNGU op dit terrein actie te ondernemen. In samenwerking met het InnoSportLab in Den Bosch wordt binnenkort onderzoek verricht naar de impact van de diverse sprongen tijdens de vrije oefening. De KNGU heeft voor deze en dergelijke onderzoeken een embedded scientist in dienst. Deze wetenschapper gaat geregeld aan de slag met complexe onderwerpen die de turntrainers van de bond graag onderzocht willen hebben.

Naar aanleiding van de literatuurstudie en ervaringen uit het veld kwam de KNGU niet alleen met aanbevelingen om het aantal high impact momenten drastisch terug te dringen. Nijkamp overlegde ook met materiaal-fabrikanten over aanpassingen. Die zijn inmiddels uitgevoerd, tot grote tevredenheid van bond en sporters.

Omdat de acrobatiek op de vloer een van de ‘grootste boosdoeners’ was voor wat betreft de blessures door high impact momenten, was dat onderdeel ook één van de eerste aandachtspunten in het overleg tussen fabrikanten en bond. Daarbij was het uitgesloten dat de vrije oefening op vloer zou sneuvelen, het nummer heeft teveel traditie en statuur om van het programma afgevoerd te worden. Bovendien horen de flikflakken, salto’s en overslagen natuurlijk net zozeer bij het turnen als pizza’s en pasta bij de Italianen.

Soft turnen

Er volgde een tweetal trajecten. Nijkamp sprak onder meer met Peter van der Haar van Airtrack Factory, dat met lucht gevulde trainingsvloeren maakt. Samen met het bedrijf wordt het zogeheten ‘soft turnen’ gepromoot. Bovendien bleek ook Janssen-Fritsen bereid mee

Pijnvrij turnen dankzij therapeutische zooltjes

David Müskens was zelf, tot zijn zestiende, een enthousiast turner. Hoewel nadien zijn studie podotherapie veel aandacht vroeg, heeft Müskens - onder meer turntrainer en vakdocent Turnen op de ALO - zijn enthousiasme voor de sport nooit verloren. Vandaar ook dat hij in 2012 DaviLuxe Turnpodotherapie opzette, waar hij, naast de behandeling van ‘normale’ patiënten, geblesseerde turnsters en turners weer pijnvrij hun passie laten uitoefenen.

Turners en turnsters met pijn onder de voetboog, in of onder de hiel, aan de onderbenen, met klachten aan de achillespezen of zwikkende enkels - bij Müskens komen ze allemaal op consult. Velen hebben reeds de medische molen doorlopen en slagen er niet in de juiste behandelwijze te vinden. Speciale schoentjes, tapes, braces hielpen niet of niet afdoende. “Vaak willen ze nog één ultieme poging wagen.”

Müskens (zie ook: www.turnpodotherapie.com) zorgt er naar eigen zeggen voor dat jonge turners weer écht pijnvrij kunnen turnen. De podotherapeut claimt chronische knie-, enkel- en voetklachten op te kunnen lossen. Hij heeft van het aanmeten van turnschoentjes zijn specialisme gemaakt, studeerde er zelfs op af. “Mijn scriptie ging over de werking van podotherapeutische aanpassingen in turn-

schoentjes voor blessureherstel of -preventie.” Een veel voorkomende blessure bij jonge turnsters is hielpijn. Een overbelasting van de groeischijven is hier vaak de oorzaak van. Hoewel de problemen door de toepassing van nieuwere, zachtere materialen in de turnhal afnemen, zijn er met name bij hypermobile turnsters of bij wie met de voeten naar binnen loopt, nog altijd overbelastingsklachten. Door ze turnschoentjes met speciale inlegzool aan te meten kunnen zijn cliënten vaak al snel de training weer hervatten. “Veel mensen hebben zooltjes in hun dagelijkse schoenen, maar de 10 tot 20 uur die ze per week turnen doen ze zonder. Waarom zou je ook niet podotherapeutisch aangepaste schoentjes gebruiken tijdens het turnen, dat is veel logischer. Veel turnsters willen het niet omdat ze het er niet mooi uit vinden zien. Maar ik zeg: als je klachtenvrij wilt turnen, dan zou ik ze toch zeker gebruiken op de toestellen waar de voeten hoge grondreactiekrachten krijgen te verduren.”

Müskens raadt ten eerste aan om de schoentjes ook bij wedstrijden te dragen. “De proprioceptie, het systeem in je lichaam dat de positie van het lijf waarneemt, houdt tijdens de training rekening met de correctie en schokdemping onder de voeten. Zou je die tijdens de wedstrijd weglaten, dan is er grote kans op een afwijkende uitvoering of een wiebel bij de landing.”