



Blessures bij The Dutch Dragons

9 december 2015



De vereniging

- Aantal leden: 58
- Leeftijdsopbouw
 - Gemiddeld 37 jaar
- Verhouding man/vrouw
 - 65%/35%



De sport



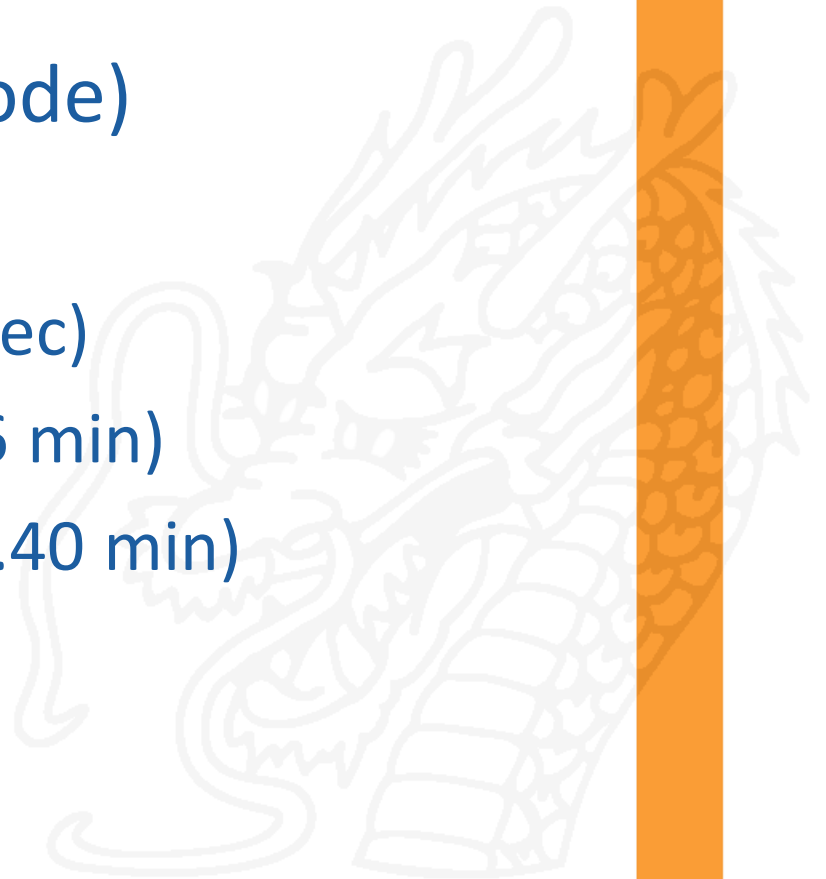
Trainings mogelijkheden

- Zomertijd
 - 3 x per week in de boot aansluitend krachttraining
- Wintertijd
 - 1 x per week in de boot aansluitend krachttraining
 - 2 x per week krachttraining/peddelmachine



Wedstrijden

- 5-6 per jaar (zomerperiode)
- Verschillende afstanden
 - 200 m (NK 2015: 50.43 sec)
 - 500 m (NK 2015: 2:11.56 min)
 - 2000 m (NK 2015: 10:10.40 min)
 - Lange afstand



Blessures bij drakenboot

- Korte enquête; 12 reacties; 20%
- Welke blessures zijn er.
 - Schouder (10%)
 - Onderarm/pols (4%)
 - Rug (9%)



Oorzaken

- Overbelasting
- Bewegingspatroon/houding in de boot
- Hypermobiliteit/hypomobiliteit



Rugblessures bij drakenboot

- Ervaren peddelaar
- Klachten onderrug; meestal zijkant
 - Verkrampd gevoel bij rotatie



Blessure preventie

- Wat doen we nu
 - Techniek training
 - Wisselen van peddelkant
 - Krachttraining/coretraining
 - Training afstemmen op individu



Bedankt voor jullie aandacht

Vragen?

