

Wat is het?

Lage rugklachten komen bij tennissers, evenals bij de doorsnee populatie, regelmatig voor: 80% van de Nederlanders heeft ooit last van lage rugklachten. Rugklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan, zoals houdingsafwijkingen, spierfunctiestoornissen (verkorting en/of verzwakking van spieren), overbelasting, instabiliteit of juist blokkade onder in de rug. Bij tennis is het met name de gecombineerde draaiing en strekking van de rug bij de service die klachten geeft (figuur 1). Lang staan, zitten, hardlopen en tennissen verergeren de klachten vaak.

Bij de meeste rugklachten worden bij aanvullend onderzoek geen afwijkingen gevonden; in dat geval spreek je van aspecifieke lage rugklachten. Specifieke lage rugklachten zijn rugklachten ten gevolge van duidelijk letsel zoals een hernia, een breuk of een tumor.

De meest voorkomende symptomen van aspecifieke lage rugklachten zijn een zeurende pijn en stijfheid laag in de rug, met soms stekende pijn bij verkeerde bewegingen. De pijn straalt soms uit naar de billen en achterzijde van de bovenbenen, maar komt in het algemeen niet voorbij de knie.



figuur 1. De gecombineerde draai- en strekbeweging bij het serveren geeft een zware belasting van de rug

Wat moet je doen? Eerste hulp!

Indien de pijn tijdens het spelen acuut in de rug schiet, is het verstandig te stoppen met spelen en één tot twee dagen rust te nemen. Warmte en massage hebben vaak een gunstig effect, omdat de spierspanning daardoor afneemt. Bedrust is in het algemeen niet nodig en dient – indien nodig - zo kort mogelijk gehouden te worden (bijvoorbeeld een uurtje op bed liggen tot de ergste pijn gezakt is). Het beste is zo snel mogelijk de normale activiteiten weer op te pakken en met een oefenprogramma te starten.

Laat bij ernstige klachten, bij twijfel, of indien de rugklachten vergezeld gaan van andere verschijnselen, zoals uitstralende pijn in het been tot aan de voet, tintelingen, gevoelstoornissen of krachtverlies de blessure beoordelen door een (sport-)arts. Deze kan je persoonlijk advies geven en in een aantal gevallen doorverwijzen voor verder onderzoek of behandeling door een (sport-) fysiotherapeut.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste pijn verdwenen is, kun je beginnen met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw mag je enige doffe of zeurende pijn voelen, maar is scherpe pijn het signaal om rust te houden. De opbouw van de belasting verloopt in drie stappen, van licht naar zwaar.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie.

- Zoveel als de pijn het toelaat, mag je de rug bewegen. De mobiliteit van de onderrug is te verbeteren door de volgende oefening. Ga op je rug liggen met gebogen knieën en de voeten plat op de grond. Beweeg de knieën gecontroleerd afwisselend naar rechts en naar links.
- Ga op je handen en knieën staan. Maak de rug zo bol mogelijk, als een kat. Maak vervolgens de rug zo hol mogelijk. De zijdelings beweeglijkheid wordt vergroot door de heupen van links naar rechts te bewegen.
- **Rekoefening lage rug.** Met name 's morgens of na lang belasten is de rug vaak stijf en pijnlijk. Het rekken van de lage rugspieren kan verlichting van de pijn geven. De meest eenvoudige rekmethode is om ontspannen in hurkzit aan een tafel of stoel te gaan hangen. Houd dit 20 tot 30 seconden vast en herhaal dit twee tot drie keer met korte pauzes (figuur 2).
- **Coördinatie training rugspieren.** Steun op handen en knieën. Strek de linkerarm en het rechterbeen. Herhaal dit voor de andere kant. Deze oefening kun je zwaarder maken door de arm en het been van dezelfde zijde te strekken (figuur 3).

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra je in staat bent om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren, kun je weer aan sporten gaan denken. Hieronder staan enkele oefeningen om op te bouwen naar de sportbelasting.

- Sterke buik- en rugspieren (een goed 'spiercorset') beschermen de rug en kunnen overbelasting van de tussenwervelschijven helpen voorkomen of beperken. Wel is het belangrijk dat de oefeningen goed uitgevoerd worden. Verkeerd uitgevoerde buikspieroefeningen kunnen rugklachten juist verergeren!
- **Versterken rechte buikspieren** (rechte crunch). Ga op je rug op de grond liggen, met de benen gebogen en de voeten plat op de grond. Zet de vingertoppen achter het hoofd, waarbij de ellebogen opzij wijzen. Kijk recht omhoog en probeer het hoofd ontspannen te houden. Span je buikspieren aan en kom omhoog, tot de schouderbladen net van de grond zijn. Drie seconden vasthouden en herhalen tot uitputting.

- **Versterken schuine buikspieren** (schuine crunch). Ga op je rug op de grond liggen, met de benen gebogen en de voeten plat op de grond. Leg de linkervoet over de rechterknie. Zet de vingertoppen achter het hoofd, waarbij de ellebogen opzij wijzen. Kijk recht omhoog en probeer het hoofd ontspannen te houden. Span je buikspieren aan en kom schuin omhoog; beweeg hierbij met de rechterelleboog naar de linkerknie, tot het rechterschouderblad net van de grond is. Drie seconden vasthouden en herhalen tot uitputting. Herhaal dit voor de andere zijde.
- **Versterken rug- en buikspieren** (bruggetje). Bij deze oefening traint u tegelijkertijd uw rug- en buikspieren. Ga op je rug op de grond liggen, met één been gebogen. Duw het bekken omhoog en strek het andere been, zodat been, bekken en romp een rechte lijn vormen (figuur 4). Deze oefening kunt u zwaarder maken door op uw ellebogen te steunen.
- Ga op je buik liggen, armen recht vooruit. Strek je rechterarm gelijk met je linkerbeen. Drie seconden vasthouden en herhalen tot uitputting. Herhaal voor de andere zijde.
- **Verbeteren coördinatie** (skippybal). Ga goed rechtop op een skippybal zitten. Til je rechterbeen vijf cm van de grond en hou dit enkele seconden vast. Herhaal dit voor de andere kant. Minimaal vijftien keer herhalen. Je kunt deze oefeningen zwaarder maken door je been te strekken, je ogen te sluiten of door een gewichtje (1-2 kg) in een grote cirkel van je linkerhand aan je rechterhand achter je rug langs of boven je hoofd door te geven. Ook kun je met je rug op de skippybal gaan liggen en zo proberen je balans te bewaren (figuur 5).

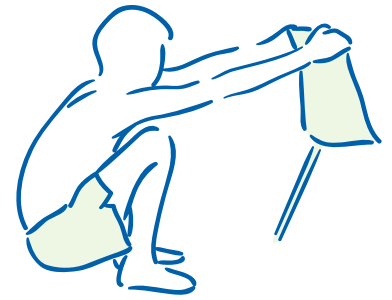
Stap 3. Weer tennissen.

Bij lichte klachten hoeft de tennistraining niet volledig gestaakt te worden, maar wel aangepast. Bij ernstige klachten is trainingshervatting na zes weken tot drie maanden meestal weer mogelijk.

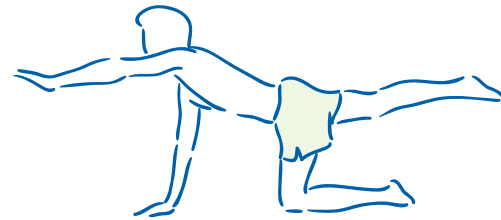
- Probeer zoveel mogelijk op gravel te spelen en zo weinig mogelijk op hardcourt. Door de langere remweg is de piekbelasting van de rug bij spelen op gravel lager dan bij spelen op hardcourt.
- Overleg met de trainer of het mogelijk is de training aan te passen, waarbij je aanvankelijk zoveel mogelijk de bal vanuit een gebied van twee bij twee vierkante meter slaat. Hierdoor kan je wel goed je voetenwerk oefeningen blijven doen (kleine pasjes maken, steeds goed voor de bal komen staan), zonder dat de rug door te veel reiken overmatig zwaar belast wordt.
- De volgende oefeningen geven een vrij zware belasting van de rug, zodat deze langzaam opgebouwd moeten worden: de service (met name de kick service en topspin service); harde topspin forehands vanuit open stand; veel lage of moeilijk haalbare volleys; zware links-rechtsoefeningen; en hoge topspin backhands. Ook gecombineerde volley-smash drills, waarbij je afwisselend een volley en een smash slaat, zijn zeer belastend voor de rug. Het is in de beginfase beter om beide slagen apart te trainen.

Hoe voorkom je herhaling?

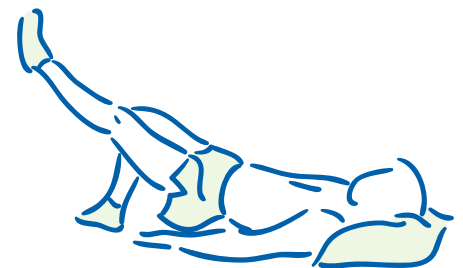
- Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk circa tien tot vijftien minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht aan correct uitgevoerde rekoefeningen.
- Zorg voor een goed spiercorset door tenminste twee keer per week buik- en rugspieroefeningen te doen.
- Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam geleidelijk kan wennen aan de extra belasting.
- Zorg voor een goed passende tennisschoenen met aandacht voor goede schokdemping, zijwaartse stabiliteit, feeling met de ondergrond (grip) en een optimaal draagcomfort.



figuur 2. Rekken spieren onderrug



figuur 3. Versterken rugspieren



figuur 4. Versterken rug- en buikspieren door een bruggetje te maken



figuur 5. Versterken rug- en buikspieren met de skippybal