

## Informatief

Wanneer je als scheidsrechter of jurylid je werk op het sportveld zittend moet doen, waar moet je dan wat betreft je houding op letten om tal van lichamelijke klachten te voorkomen, met name in de onderrug?



# ZITTEN

**TEKST:** JEROEN VAN DUIJN

Veel scheidsrechters zijn tijdens het leiden van een wedstrijd voortdurend in beweging om het spel op de voet te kunnen volgen. Dat betreft vooral teambalsporten als voetbal, hockey, handbal, korfbal en basketbal. Er zijn ook sporten waarbij de scheidsrechter een meer statische positie inneemt, zoals cricket en honkbal. Die umpires zijn echter nog enigszins in beweging. Dat is niet het geval wanneer je, gezeten op een hoge stoel, een tennis- of volleybalwedstrijd arbitreert die soms wel een paar uur kan duren. Of wanneer je als jurylid aan een tafeltje achter een computerscherm zit. Dat lijkt relaxed en minder vermoeiend dan het draven van achterlijn naar achterlijn, maar dat is het in werkelijkheid niet. De wervelkolom en de gewrichten van de rechtoplopende mens zijn gemaakt voor beweging, niet voor stilstand. En we zitten toch al zo veel, in de auto en op het werk. Niet voor niets wordt veel aandacht besteed aan de ergonomische kwaliteiten van de stoel in je auto en aan je bureau. Maar een ergonomische scheidsrechtersstoel? Die bestaat volgens ons nog niet, dus zal de zittende scheidsrechter vooral voor zichzelf moeten zorgen.

### WAGENMENERHOUDING

Verkeerd zitten schaadt je lichaam op langere termijn, met soms vervelende klachten tot gevolg. Omdat je lichaam niet gebouwd is om lang te zitten, bestaat de kans dat je verkeerd gaat zitten. Als

je langere tijd in een gefixeerde houding zit, ontstaat overbelasting en verslapping van bepaalde lichaamsdelen, met name de onderrug.

Een stoel zorgt er snel voor dat mensen overgaan van zitten tot leunen. Actief zitten doe je door het activeren van strekspieren in de rug. Als deze rugspieren in de loop van de wedstrijd steeds vermoeider raken, zijn ze steeds minder in staat om je in je natuurlijke zitpositie te houden. Gekromd zoekt de rug steun tegen de leuning, maar dat is schijn. Als je rug volledig gerond is, kantelt je bekken naar achteren. Dan is de onderrugsteun niet meer waar hij hoort te zijn, zodat je automatisch je hals in een versterkte holling naar voren strekt om je normale gezichtsveld te behouden. Je zit dan in een zogenoemde wagenmennerhouding. In deze houding, die je bijna onbewust aanneemt, ontlast je wel je rugspieren maar al gauw hang je in je banden: als je dan vervolgens opstaat, bekoopt je rug het zitavontuur met pijn.

We willen niet zo ver gaan dat een scheidsrechtersstoel eigenlijk geen leuning zou mogen hebben. Dat mag, mits je er goed tegen zit. Onderstaande tabel toont de druk die de tussenwervelschijven moeten verwerken bij verschillende lichaamsposities. Hieruit is af te leiden dat actief rechtop zitten op zich al een belastende houding is (400), maar dat je de belasting door verschillende zogenaamd ondersteunende houdingen nog eens extra kunt opvoeren (tot wel 650).

FOTO: SHUTTERSTOCK



# & LEUNEN

Houding	Druk op de tussenwervelschijven (N)
Zitten	
Rechtop	400
Steunen op armen	410
Benen niet ondersteund	470
Gebolde rug	490
Leunen	500
Naar voren leunen	650

## SLAPEND BEEN

Iedere zittende scheidsrechter herkent het volgende waarschijnlijk wel: tijdens de wedstrijd begint een van de benen te tintelen en het been beweegt wat lastiger. Als er even anders gezeten wordt, trekt dit langzaam weer weg. Dit wordt 'transient paresthesia' ofwel slapende ledematen genoemd. Dit ontstaat door een tijdelijke, slechte doorbloeding van het lichaamsdeel. Door het afknellen van een lichaamsdeel worden elektrochemische pulsen niet goed doorgegeven van en naar de zenuwen. Hierdoor verliezen de hersenen (deels) het contact met dit lichaamsdeel. Door het gebrek aan bloed wordt het lichaamsdeel slap. Het tintelende gevoel dat volgt, is de gewaarwording van de hersenen dat bepaalde zenuwen geen informatie doorgeven en andere zenuwen juist heel veel. Het is dus een signaal aan de hersenen dat je je houding moet veranderen. Zoals in het

voorbeeld ook werd beschreven, is de doorbloeding van de het lichaamsdeel weer hersteld na de houdingsverandering en trekt het tintelende gevoel langzaam maar zeker weer weg.

## HOE MOET JE ZITTEN OM KLACHTEN TE VOORKOMEN?

Om de tussenwervelschijven, maar ook rug- en beenspieren en – hoe vreemd het wellicht moge klinken – ook de hersenen bij het zitten te beschermen, is dynamisch, beweeglijk zitten belangrijk. Geen enkele zithouding is goed, maar de voortdurende wisseling van de ene zitpositie naar de andere ontlast de tussenwervelschijven en bevordert de doorbloeding, de stofwisseling en de ademhaling en daarmee het prestatievermogen, wat bij de scheidsrechter als de concentratie geïnterpreteerd kan worden.

Wat kan helpen bij de juiste zithouding is een ergonomische zitbal. Het effect hiervan is nog niet wetenschappelijk aangetoond, maar er wordt gedacht dat men door telkens iets van houding te veranderen minder rugklachten krijgt door sterkere rug- en buikspieren. We zijn ons er overigens van bewust, dat een scheidsrechter of een jurylid op een skippybal mogelijk aan gezag inboet. Maar misschien zijn er (districten van) sportbonden die na lezing van dit artikel eens een proef gaan nemen.

## ENKELE TIPS VOOR DE ZITTENDE SCHEIDSRECHTER

- lang stilzitten is niet goed voor je rug. Verander daarom regelmatig van houding;
- probeer tijdens het zitten je rug recht en je buik ingetrokken te houden;
- sta op met behulp van de arMLEUNINGEN of schuif naar het puntje van je stoel en zet dan één voet vlak onder de stoel en de andere wat naar voren. Sta vervolgens op met een rechte rug;
- zorg ervoor dat je beide voeten plat op de grond of op een steuntje kunt zetten;
- als je onderuitgezakt zit met een bolle rug kun je last krijgen van rugklachten. Om dit te voorkomen kun je een kussentje tegen je rug doen, bijvoorbeeld bij jureren vanuit de auto (wielrennen);
- voorkom gelijktijdig draaien en buigen van je rug. Als je zit en iets wilt oprapen dat naast of achter je ligt, sta dan eerst op, draai je vervolgens om en buig dan pas door je knieën;
- ga in de rust wandelen. ●

*Jeroen van Duijn is coassistent bij de FSMI/VSG en schreef deze bijdrage in samenwerking met sportarts Hans Smid.*

*In de volgende editie van Scheids! zullen we het hebben over de houding van de staande, bukkende of weinig bewegende scheidsrechter.*