

# Klim blessure vrij




*Klimmen is een intensieve sport die de nodige techniek vereist. Niet alleen om zo goed mogelijk boven te komen, maar ook om te voorkomen dat je last krijgt van blessures.*

*Wil je blessurevrij hogerop komen, lees dan deze folder.*

## Colofon:

Deze folder is ontwikkeld door de Medische Commissie Sportklimmen van de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging (NKBV), binnen de landelijke blessurepreventie-campagne SPORT BLESSURE VRIJ.

SPORT BLESSURE VRIJ is een programma van Nederlands Olympisch Comité+Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF) en stichting Consument en Veiligheid, met ondersteuning van het Ministerie van VWS, De Lotto en:  **ZonMw**



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

## De warming-up

Bij klimmen hebben je spieren het zwaar te verduren. Ze kunnen veel meer aan als je ze eerst voorbereid op de inspanning die je gaat leveren. Door de warming-up stijgt je lichaamstemperatuur. Hierdoor verlopen bepaalde processen die nodig zijn voor het leveren van een prestatie gemakkelijker en sneller. Zo neemt de bloedsomloop aanzienlijk toe (zowel in het gehele lichaam als in de voor het klimmen belangrijke onderarmen). Hierdoor komt er meer zuurstof in je armen en worden afvalstoffen (zoals melkzuur) sneller afgevoerd. Dit verbetert je prestaties en - zeker zo belangrijk - voorkomt blessures.

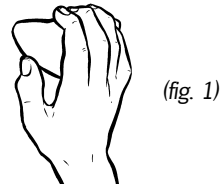
Een goede warming-up ziet er zo uit:

- ⊙ Begin met 5-10 minuten joggen of fietsen. In een rustig tempo, zodanig dat je onder-tussen nog een gesprek kunt voeren.
- ⊙ Trek vervolgens 15 minuten uit voor het 'inklimmen'. Start eenvoudig. Kun je bijvoorbeeld een 6b klimmen, begin je warming-up dan in een 3 of een heel makkelijke 4. Kies als het kan routes die je al kent.
- ⊙ Ga tijdens het inklimmen steeds moeilijker routes klimmen. Onderbreek deze routes gerust door in het touw te gaan hangen als je voelt dat je al last krijgt van je armen. Tussen de routes rust nemen is sowieso belangrijk.
- ⊙ Gebruik tijdens het inklimmen alle typen grepen: ondergreep, knijpgreep, zijgreep etc.

N.B. Voor beginners ligt de nadruk op het joggen of fietsen. Sommige klimcentra hebben een extra makkelijke traverse (= horizontale route) met grote grepen die beginners kunnen gebruiken om in te klimmen.

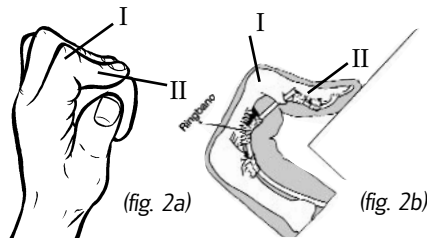
## Tijdens het klimmen....

Er zijn verschillende technieken om de grepen te pakken; de een is belastender voor je vingers dan de ander. Het minst belastend is de 'ten-due' (fig. 1).



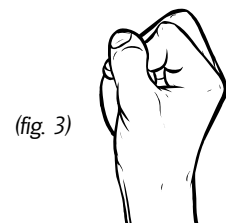
(fig. 1)

De zogenaamde 'arquée' (fig. 2a en 2b) daarentegen vergt veel van de gewrichten en pezen van je vingers.



Bij de arquée zijn de vingers in het eerste vingergewricht (I) maximaal gebogen. Het tweede vingergewricht (II) is maximaal gestrekt of zelfs overstrekt. Als je op deze manier klimt, worden je vingergewrichten belast in hun uiterste stand. En dat levert op den duur blessures op. Daarnaast kunnen de bandjes die de pezen op hun plaats houden bij te zware belasting zelfs scheuren (fig. 2b). Gebruik de arquée dus zo weinig mogelijk.

Natuurlijk is de 'arquée' niet altijd te vermijden. Vooral bij heel smalle randjes en bij klimmen op rotsen kun je soms niet anders. Gebruik in dat geval je duim als ondersteuning (fig. 3)



(fig. 3)

## Cooling-down

Net zoals je je lichaam moet voorbereiden op een zware inspanning, moet je het ook de gelegenheid geven om weer helemaal tot rust te komen en om de opgehoopte afvalstoffen kwijt te raken. Daarvoor dient de cooling-down. Rekoefeningen vormen een belangrijk onderdeel van de cooling-down. Als reactie op een belasting kunnen je spieren zich namelijk verkorten. Een verkorte spier die je niet door middel van rekken weer op lengte brengt, kan op den duur standsafwijkingen van je gewrichten veroorzaken.

Een goede cooling-down (uitklimmen) ziet er zo uit:

- ⊙ Trek ±15 minuten uit voor de afronding. Klim uit via 2 à 3 makkelijke routes.
- ⊙ Doe daarna rekoefeningen voor de spieren die je tijdens het klimmen het meest gebruikt hebt (figuur 4 t/m 7).



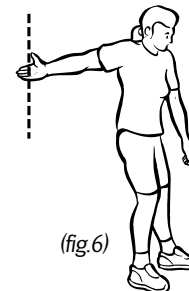
(fig. 4)

Rekken bovenarm achter



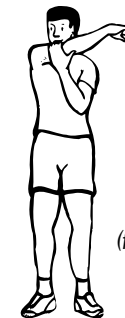
(fig. 5)

Rekken onderarm



(fig. 6)

Rekken bovenarm voor



(fig. 7)

Rekken schouder achter

Let daarbij op de volgende punten:

- ⊙ rek niet verend maar statisch;
- ⊙ beweeg langzaam tot de pijngrens (het rekken mag net geen pijn doen);
- ⊙ adem tijdens het rekken rustig door;
- ⊙ voer de oefeningen zowel links als rechts uit;
- ⊙ streef symmetrie na: zowel links als rechts even ver rekken, zonder te forceren;
- ⊙ bouw de spanning op gedurende 12 tot 15 seconden;
- ⊙ herhaal iedere oefening 3 x;
- ⊙ zorg dat je niet afkoelt.

## Kan klimmen blessures opleveren?

Jazeker, aan je schouders, ellebogen, onderarmen, handen en vooral aan je vingers. Alleen ontstaan deze blessures vaak heel geleidelijk. In eerste instantie heb je eigenlijk alleen ná het klimmen van een (voor jou) zware route wat pijn (hiermee wordt niet 'gewoon' spierpijn bedoeld). Later krijg je ook tijdens het klimmen last en merk je dat je de volgende dag stijve en pijnlijke gewrichten hebt. Neem deze signalen serieus en pas de belasting direct aan! Daarmee voorkom je dat je voor korte of langere tijd moet stoppen met klimmen.

Aarzel overigens niet om voor advies contact op te nemen met de huisarts, de Federatie van Sport Medisch Adviescentra (030 - 225.22.90) of de Koninklijke Nederlandse Klim- en Bergsport Vereniging te Woerden (0348 - 484.065).  
E-mail: [sportklimmen@nkbv.nl](mailto:sportklimmen@nkbv.nl)