

TrekKersbode

Tijdschrift van de Belgische Touwtrek Bond

Beste touwtrekker,

In deze editie gaan we iets dieper in op de medische aspecten van de touwtreksport. We publiceren hierover een mooi artikel. Verder word er ingegaan op de GENSB vergadering in december jl. en het standpunt dat we hier innamen.

Verder willen we u namens de redactie en het BTB bestuur het beste wensen voor het komende jaar.

De redactie,

TrekKersbode -online

Onderdeel van <http://www.touwtrekken.be>

e-mail : trekkersbode@touwtrekken.be

Editie Januari 2009

Medische aspecten en blessures	Blz 2-3
--------------------------------	---------

GENSB vergadering	Blz 4
-------------------	-------



Medische aspecten en blessures.

Touwtrekken volgens de regels van de TWIF is een uiterst veilige sport. Omdat bij deze sport slechts lage snelheden worden opgewekt, is er vrijwel geen risico op hoogenergetisch letsel. Door de strenge regels met betrekking tot het hanteren van het touwen het ontbreken van contact met de tegenstander komt ook laagenergetisch impactletsel zelden voor. (<http://www.sportzorg.nl/sporttakken/touwtrekken.html>).

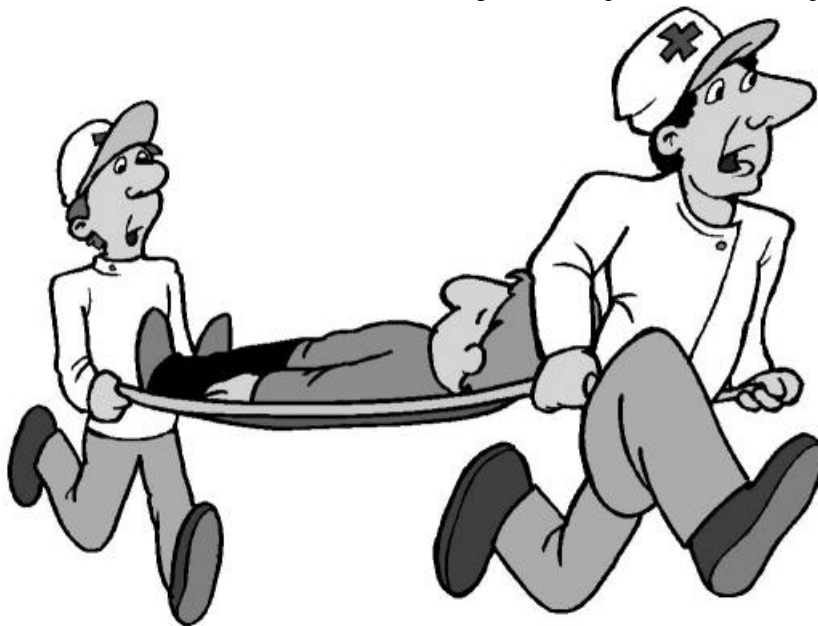
Belasting van hart en bloedvaten

De lang volgehouden statische krachtlevering geeft een risico op bloeddrukverhoging en cardiale krachtsbelasting. Hoewel van cardiologische zijde doorgaans ernstig gewaarschuwd wordt voor dergelijke belastingsvormen bij hartpatiënten, zijn er weinig aanwijzingen dat touwtrekken gevaarlijk is. Weliswaar zijn er dodelijke incidenten gerapporteerd, maar die betroffen geen officiële touwtrekwedstrijden of geofende touwtrekkers. Ook zijn er geen aanwijzingen dat touwtrekken leidt tot verhoging van de rustbloeddruk. Systematisch onderzoek ontbreekt echter. Datzelfde geldt voor veneuze belasting van de circulatie. Er is één melding van een retinabloeding in relatie tot een touwtrekevenement. Verder is bekend dat het voor diabetespatiënten riskant kan zijn om zich bloot te stellen aan hoge krachtsbelasting. De afwijkingen aan de arteriolen die door de suikerziekte zijn ontstaan, kunnen verergeren. In de retina kan dat leiden tot bloeding en voortschrijdend functieverlies.

Handen

De handen worden zwaar belast. Hoewel het bij officieel

touwtrekken verboden is het touw te laten schieten, is er wel enige beweging ten opzichte van de huid. Om het touw beter te kunnen vasthouden wordt dikwijls hars gebruikt. Toch blijft een hoge knijpkracht nodig waardoor de circulatie door hand en onderarm sterk daalt. Geofende trekkers ontspannen de vingers afwisselend om voldoende momentane knijpkracht te bewaren en tevens de volhoudtijd te verlengen. Door de lang volgehouden knijpkracht ontstaan gemakkelijk



huidletsels. Bij ervaren touwtrekkers ontstaat eelt in de handen, dat een zekere bescherming biedt. Maar bij veel wedstrijden in zware toernooien, zeker in combinatie met regen, kan te veel eelt juist aanleiding zijn voor klachten: bloeding onder het eelt en loslating van flinke stukken huid. De wedstrijdregels laten geen taping of handschoenen toe, tenzij sprake is van bloedende huidletsels. De verzorging van de

handen in de vorm van eeltreductie is belangrijk, vooral in de periode tussen de toernooien.

Armen

De armen worden vooral statisch belast. Het inzetten van een aanval en het daadwerkelijke naar achteren bewegen wordt vooral door de benen gedaan. Toch dragen de armen ook bij aan de dynamiek tijdens het trekken. Vooral in de vorm van meegeven met een aanval van de tegenstander.

Zeker bij lange trekbeurten treedt hoge spanning van de spieren van hand en onderarm op. Dit ontstaat mede door zwelling van de spieren binnen de strakke bindweefselkapsels van de onderarm. Door deze combinatie van spierversmoeidheid en drukverhoging in de kapsels valt de geleverde knijpkracht, en daarmee het prestatievermogen in de wedstrijd, sterk terug. Ook de rest van de buigketen kan overbelast worden. Met name de aanhechting van de biceps kan hevig geïrriteerd raken. Massage kan de klachten verlichten en helpen bij latere wedstrijden in het toernooi. De klachten zullen evenwel pas verdwijnen na geruime tijd rust. De preventie bestaat uit een goed opgebouwde trainingstoestand door

specifieke touwtrektraining. De daarmee gepaard gaande coördinatieverbetering draagt bij aan een langere volhoudtijd tijdens wedstrijden. Verder kan door wedstrijdroutine en goede tactiek, vooral tijdens lange trekbeurten, toch enigszins ontspannen worden. Daardoor wordt de hoge spanning uitgesteld en verbetert de volhoudtijd.

Schouder en rug

De spieren van schouder en rug zijn onderdelen in de keten van kracht- en energielevering. Bij goed getrainde touwtrekkers wordt, afhankelijk van de gekozen stijl, de rug tijdens de wedstrijd recht of in een licht gebogen stand gehouden. Na het inzetten van een aanval (door de benen) wordt de rug meestal iets gestrekt om de aanval te verlengen. Bij het pareren van een aanval wordt de rug noodgedwongen soms sterk gebogen. Goede teams vermijden dergelijke situaties, omdat deze niet goed vol te houden zijn.

Vooraf aan het eind van toernooien en bij minder goed getrainden kan spierpijn in de lage rug optreden. Zelden is het een reden om uit te vallen. Ook voor deze overbelasting wordt massage toegepast om het volhouden te verbeteren. Het dragen van een elastische band kan een ondersteuning geven en is goed voor het warm houden van de spieren tussen de

trekbeurten in. Ter preventie van spieroverbelasting van schouder en rug is een goede training en wedstrijdvoorbereiding van groot belang.

Structurele afwijkingen in de wervelkolom vormen uiteraard een risico bij het touwtrekken en kunnen leiden tot ernstige klachten. Toch zijn er weinig meldingen van sporters die moeten ophouden met touwtrekken wegens

ingezette buikpers. Om de spanning op de buikspieren te houden wordt vaak op een bewuste manier vertraagd uitgeademd. De coördinatie hiervan binnen het team wordt bevorderd door niet tegelijk hoorbaar, enigszins sissend uit te ademen. Bij het aanvallen is het van belang om collectief ritmisch naar achteren te bewegen; dan ademen de touwtrekkers vaak wel tegelijkertijd.

Ook de huid in de flank kan direct belast worden door het langsbewegende touw. Deze wrijvingsbelasting leidt overigens zelden tot klachten of serieus letsel, laat staan tot uitval uit de wedstrijd.

Benen en voeten

De benen leveren het leeuwendeel aan de dynamische component van het touwtrekken. De bovenbenen worden zowel bij het touwtrekken buiten op gras als bij het

indoortrekken op matten ingezet bij aanval en verdediging en ook tijdens de perioden dat de partijen elkaar in evenwicht hebben. De kuitspieren worden vooral statisch belast, omdat de hak steeds in de ondergrond moet worden gehouden. Voor het vasthouden van die stand worden ook scheenspieren aangespannen. Bij minder ervaren touwtrekkers kan dat leiden tot drukverhoging in de spierloge van het onderbeen.

...Hou 't gezond...



permanente rugklachten in de vorm van pijn of uitstraling.

Buik en romp

Ook de buik wordt tijdens het touwtrekken belast. Voor het stabiliseren van de romp hebben de buikspieren uiteraard betekenis. Bij piekbelasting wordt de buikpers gebruikt om de wervelkolom verder te ondersteunen. Zelden leidt dit tot overbelasting van de buikspieren.

Wel is er een verhoogd risico op (lies)breuken door deze frequent

Spijtig nieuws op het WK -18 front.

Spijtig nieuws op het WK -18 front. Het WK voor de jeugd zal NIET doorgaan op dezelfde dag van het GENSB. Niet in 2009, maar ook niet in de toekomst!(Christel Heylen TWIF afgevaardigde).

Op 13 dec. was er de jaarlijkse GENSB vergadering die dit jaar doorging in Engeland. België werd er vertegenwoordigd door Nick Thijs (1ste GENSB afgevaardigde), Patrick Van den Heuvel (2de GENSB afgevaardigde) en mezelf (Internationaal TWIF afgevaardigde). Jan Lenaerts ging ook mee als IT specialist.

Op vrijdag, toen we afreisde naar de vergadering, leek alles in orde te komen om tot een overeenkomst te komen tussen de GENSB landen en TWIF. Tijdens onze reis, bij het doornemen van de voorstellen van de andere GENSB landen, viel ons oog op een regeltje waarin stond dat "Trekkingers van Nationale teams mogen NIET deelnemen aan het GENSB". Met al onze jeugdleden en jeugdteams in het achterhoofd vonden we alle 4 dat we hiermee niet akkoord konden gaan.

Een volledig Nationaal team dat tevens deelneemt in het GENSB, tot daar aan toe dat dit niet zou kunnen. Maar hoe zit het dan met trekkingers die een heel jaar met hun eigen ploeg deelnemen aan de competitie en dan die ene dag iemand anders moeten gaan opstellen omdat hun beste trekkinger(s) staat opgesteld in het nationaal team? Tevens vonden we dit discriminatie.

De discussie begon al toen Duitsland vond dat er geen WK -18 voor meisjes mocht georganiseerd worden. Volgens hen zouden er toch nooit 4 ploegen inschrijven, dus kan je

ze meer beter niet op het programma zetten! Ook dit vonden we totale discriminatie. Vandaag heeft België misschien geen nationaal meisjes team, maar laten we hopen dat dit in de toekomst wel kan zijn. Uiteindelijk heeft de GENSB vergadering geen beslissing in het TWIF WK programma en dus ook niet in de aangeboden classes.

Bij het volgende punt was het helemaal oorlog. Duitsland en Zwitserland speelden samen, volgens hen kon het niet dat er trekkingers van een nationaal team ook deelnemen aan het GENSB. Het niveau van het GENSB is te verschillend tussen de topploegen die naar de finale gaan en de ploegen die meisjes en jongens vanaf 12 jaar opstellen. Met deze regel zou volgens Duitsland en Zwitserland het niveau van het GENSB terug een beetje zakken en zouden andere clubs ook de kans krijgen om naar de finale door te stoten.

Nu komt de aap uit de mouw! Dit jaar heeft Duitsland en Zwitserland hun Nationale trekkingers die naar het WK in Zweden gegaan zijn laten deelnemen in het GENSB. Het Duitse nationale team, dat dus 2 weken later deelnam aan het WK in Zweden, won dit jaar het GENSB.

Het GENSB is ontstaan om alle jeugdige touwtrekkingers de kans te geven om deel te nemen aan een groot internationaal tornooi en nu zouden er 8 volledige ploegen, zo'n 80 touwtrekkingers,

aan de kant moeten blijven staan. Dit gaat compleet in tegen het GENSB principe.

Uiteindelijk, na een uur of 2 hierover te discussiëren, kwam het tot een stemming. De vraag luide mag een trekkinger zowel deelnemen aan de GENSB competitie en later aan het TWIF WK? De uitslag?

België stemde voor, Duitsland - Zwitserland - Nederland stemde tegen, Engeland onthield zich.

Aangezien op voorhand was gezegd dat alle GENSB landen akkoord moesten zijn met de voorwaarden om het GENSB en het WK -18 te combineren werd het plan finaal afgeschoten.

Hierbij komt dat het GENSB nog niet eens kan moeien in de reglementering het TWIF WK. De regels in verband met de TWIF WK kunnen enkel aangepast worden op het jaarlijkse TWIF congres door de aanwezige TWIF leden op het congres.

Volgend jaar zal het WK -18 waarschijnlijk nog wel doorgaan op het EK in Assen, Nederland. Vanaf 2010 zal het een vraagteken zijn of het WK -18 nog zal doorgaan. TWIF wil werken aan een WK voor de jeugd op low budget basis om alle jeugdige touwtrekkingers de kans te geven om deel te nemen. Wordt zeker nog vervolgd!