

Geen lies- of hamstringblessures meer door sterke compressiekleding

Lies- en hamstringblessures zijn zeker in de voetbalwereld al jarenlang een veelvoorkomend probleem. Han Tijshen, fysiotherapeut bij N.E.C., heeft gedurende het afgelopen seizoen in samenwerking met Knap'man, fabrikant van compressiekleding, gewerkt aan de ontwikkeling van een product dat hier een oplossing voor kan bieden. Met de gezamenlijke kennis is er een supersterke compressieshort ontwikkeld, met een compressiewaarde van 45%. Bij bestaande merken ligt de compressiewaarde vaak rond de 10 à 15%, en zeker niet hoger dan 20%.

Gemiddeld zijn 20% van alle blessures lies- of hamstringblessures. Reden voor Han Tijshen om te kijken hoe dit aantal ingeperkt kon worden. Na enkele jaren van onderzoek en tests kwam hij in aanraking met Max Kramer, eigenaar van het Nederlandse Knap'man. Kramer kwam zelf in aanraking met compressiekleding via het wielrennen en had al enkele jaren ervaring met de ontwikkeling van compressieshirts van hoge kwaliteit. Knap'man kwam uiteindelijk tot de Zoned Compression Short; de compressiebroek met gerichte compressiezones.

Kramer kwam zelf in aanraking met compressiekleding via het wielrennen en had al enkele jaren ervaring met de ontwikkeling van compressieshirts van hoge kwaliteit. Knap'man kwam uiteindelijk tot de Zoned Compression Short; de compressiebroek met gerichte compressiezones.

Optimale bewegingsvrijheid

Rens van Eijden, aanvoerder van N.E.C., was één van de eersten die de short mocht testen. In eerste instantie was de verwachting dat hij zich nauwelijks zou kunnen bewegen, omdat Tijshen en Kramer dachten dat 45% compressie te sterk zou blijken. Het tegendeel bleek waar. Van Eijden trok de short gemakkelijk aan en bleek niet beperkt te worden in zijn bewegingen. Van Eijden gaf aan dat de short ook nog eens comfortabel zat, en dat het hem een sterker gevoel gaf. Sindsdien traint en speelt Van Eijden niet meer zonder deze compressieshort.



Werking van de short

Na diverse tests met spelers van N.E.C. (waaronder diverse jongens met blessures), zijn de broeken constant verder ontwikkeld. Han Tijshen: "Onderzoek heeft aangetoond dat spiervibraties, trillingen, leiden tot microschade in de spiervezels. Op het moment dat spiergroepen worden gestabiliseerd nemen deze vibraties af waardoor de kans op mogelijke schade afneemt. Voor preventie van hamstring- en liesblessures is dit een fantastische uitkomst. Dit gegeven maakt de compressieshort zo revolutionair ten opzichte van anderen. De broek die we samen met Knap'man hebben gefabriceerd heeft een compressiewaarde van 45%. Bestaande shorts gingen niet verder dan 10 à 15% compressie. Dit vond ik niet voldoende, omdat de spieren zo nog onvoldoende ondersteund werden."

Clubs in de Eredivisie

Na anderhalf jaar testen en verder doorontwikkelen, heeft Tijshen de compressieshort onder de aandacht gebracht van andere clubs in het Betaald Voetbal. Bij sommige clubs was compressiekleding al verplicht, waardoor veel spelers al enige ervaring hadden met een lichte vorm van compressie. De spelers die deze sterke variant echter hebben getest zijn vrijwel allemaal om. Kramer: "Eén seizoen nadat de eerste shorts in de praktijk zijn getest, speler er inmiddels spelers van vrijwel alle Eredivisieteams in onze compressiekleding".

Herstel na inspanning

Een andere reden waarom compressiekleding wordt gedragen is om het herstel na inspanning te bevorderen. Compressiekleding bevordert de bloedcirculatie, waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd. Hierdoor herstellen de spieren sneller, en wordt ook spierpijn voorkomen. Speciaal hiervoor is ook een lange compressiebroek ontwikkeld, die veelal wordt gebruikt in de bus, het vliegtuig en thuis na trainingen en wedstrijden.



foto: Broer van den Boom

Alireza Jahanbakhsh, Speler van het Jaar in de Jupiler League, legt uit waarom hij de compressie kleding van Knap'man draagt.

► **Bekijk de video op www.knapman.nl**