

# Mijn lichaam functioneert biomechanisch beter

**De LC volgt tot eind mei zes Friese sporters op weg naar de Olympische Spelen van 2008. Vandaag komt, in deel 27, voor de vijfde keer turner Epke Zonderland uit Heerenveen aan het woord.**

De vorige keer dat ik achter mijn laptop zat voor het schrijven van mijn column, was ik net op de hoogte gebracht van de diagnose van mijn schouderblessure. Het bleek een zenuwontsteking te zijn van de plexus in mijn schouder. Door de beschadiging die ik hierdoor aan mijn zenuw overhield, had ik problemen met het aansturen van een aantal spieren. Hierdoor had ik behoorlijk krachtsverlies en was ik niet in staat om op de turntoestellen te trainen. Het enige wat ik nog kon doen was zorgen dat mijn lichaam in vorm bleef, zodat ik op het moment dat mijn schouder weer voldoende hersteld is, mijn conditie niet de zwakke schakel zal zijn.

In eerste instantie was het wel even schrikken, omdat niet duidelijk was hoe snel mijn schouder zou herstellen. De herstelperiode hing af van hoe snel mijn kracht weer zou toenemen. Het was wel zaak, dat dit zou gebeuren binnen zes tot acht weken, anders kon het nog wel eens erg lang gaan duren. De eerste weken waren dan ook wel erg spannend. Gelukkig begon het herstel sneller dan verwacht en kon ik na drie weken alweer rustig beginnen op de toestellen.

Binnen de geneeskunde was er geen therapie voor mijn schouder om het herstel te versnellen. Hierdoor ben ik terechtgekomen bij TEW in Wolvega, waar men een alternatieve manier gebruikt om onder andere genezingsprocessen te versnellen. Via dit centrum ben ik in contact gekomen met de Amerikaan Bob Cooley. Hij heeft een nieuwe methode van lenigheid ontwikkeld - 'resistant flexibility' - en was in Nederland om de mensen in Wolvega zijn methode aan te leren.

In het verleden heeft hij gewerkt met olympische medaillewinnaars, succesvolle Amerikaanse sporters en onder anderen Martina Hingis. Dit maakte mij natuurlijk wel nieuwsgierig. In tegenstelling tot de reguliere lenigheidstraining, geef je nu weerstand wanneer je spieren op lengte worden gebracht. Omdat je twee keer zoveel gewicht nodig hebt om een spier op lengte te brengen, dan wanneer je hem met weerstand probeert te verkleinen, is er veel mankracht nodig om mij bij deze methode te helpen.

Ik heb ondervonden dat deze techniek veel effectiever is dan de oorspronkelijke manier van le-



Epke Zonderland: Door het missen van het EK heb ik wat meer tijd om te herstellen van mijn schouderblessure.

Foto LC/Jan de Vries

nigheid. Niet alleen mijn lenigheid en mijn kracht zijn toegenomen, ook mijn postuur is veranderd, waardoor mijn lichaam biomechanisch beter functioneert en de kans op blessures is afgenomen. Mijn heup stond namelijk te veel naar voren waardoor ik

moest compenseren met mijn onderrug waar ik vaak last van heb. Ook staan mijn schouders niet meer zoveel naar voren, waardoor er minder irritatie ontstaat rond de schoudergordel.

De timing was ook ideaal. Door mijn schouderblessure trainde ik 15 in plaats van 29 uur per week. De laatste twee weken ben ik 24 uur per week bij Bob geweest. Normaal gesproken past dat niet in mijn schema. Ook heb ik er alles aan kunnen doen om na mijn blessure weer zo fit mogelijk te zijn. Nu Cooley weer naar Boston is vertrokken, zal ik samen met mijn coach Gerard Speerstra, de resistance flexibility-techniek aan de training proberen toe te voegen.

Op maandag 31 maart werd onverwachts mijn programma in de war geschopt. Ik werd gebeld door de turnbond met de mededeling dat ik niet was toegevoegd aan het EK-team. Er was mij altijd het idee gegeven dat ik, ondanks dat ik niet aan de kwalificatiewedstrijden had meegedaan, een aanwilsplek zou krijgen voor het team. Omdat ik volgens berekeningen op basis van de kwalificatiewedstrijden geen meerwaarde kon leveren aan het team met alleen mijn rekoefening, is besloten om mij niet naar het EK te laten gaan.

In eerste instantie was het wel even een teleurstelling. Aan de andere kant heb ik nu het voordeel dat ik wat meer tijd heb om volledig te herstellen van mijn schouderblessure. In plaats van het EK, heb ik nu een extra mogelijkheid om tijdens de World Cup in Barcelona begin juni vormbehoud te tonen.

Op dit moment gaat het erg goed met mijn schouder. Ik beheers al weer veel basiselementen op de rekstok. Voornamelijk in de laatste twee weken heb ik veel vooruitgang geboekt. Over twee weken wil ik graag in staat zijn om alle elementen in mijn oefening weer los te kunnen turnen. Dan heb ik nog ruim de tijd om te zorgen dat ik op het eerste vormbehoudmoment, tijdens de World Cup in Moskou, een stabiele oefening kan draaien.

