

## Kramp

Regelmatig zien we zwemmers met vertrokken gezicht naar de kant zwemmen om de kramp uit hun benen te rekken. Het lijkt wel of het bij het zwemmen van borstcrawl vaker voorkomt dan bij andere sporten. Heb je hier ook wel eens last van, lees dan wat de oorzaken kunnen zijn en wat je kunt proberen om kramp te voorkomen.

Voorop gesteld: er is niet één antwoord dat voor iedereen werkt. De afgelopen tijd zijn drie van onze zwemmers naar een sportmedisch adviescentrum gegaan omdat kramp regelmatig hun zwemtraining beperkte. De klachten leken hetzelfde en toch kwamen zij allemaal met een ander advies thuis, specifiek afgestemd op hun eigen situatie.

## Oorzaken van kramp bij zwemmers

Er zijn verschillende oorzaken voor kramp bij sporten:

- Tekort aan vocht (en daarmee samenhangend een verandering in de balans van de mineralen magnesium, kalium en natrium)
- De bloedcirculatie is niet optimaal, bijvoorbeeld door knellende kleding of doordat je spijsvertering een deel van de bloedcirculatie opeist
- Vermoeidheid en overbelasting

Bij het borstcrawl zijn er nog een aantal aanvullende oorzaken te noemen:

- De stand van de benen / voeten is heel anders dan op het land. Als je niet gewend bent om met 'balletvoeten' te zwemmen en je zet er dan kracht op, dan kan de kramp erin schieten. Dat effect wordt versterkt wanneer je met zwemvliezen traint. Of voor dames, wanneer je de hele dag op hakken hebt gelopen.
- Koud water

## Wat kun je doen om kramp te voorkomen?

Wil je advies op maat, raadpleeg dan een sportarts die jouw situatie bekijkt.

Wil je zelf eerst uitproberen of er relatief eenvoudige dingen zijn die je zelf kunt doen, denk dan aan het volgende:

- Maak je spieren los op de kant en begin met een rustig inzwemprogramma
- Drink voldoende. Niet alleen tijdens de training, maar ook al in de uren daarvoor.
- Probeer of aanvullende mineralen helpen?
- Rek overdag de spieren op waar je kramp krijgt. Het gaat dan om regelmaat en een kleine belasting, dus bijvoorbeeld vier keer per dag 3 keer 10 seconden per spiergroep.

## **Wat moet je doen als je toch kramp krijgt?**

Als je kramp voelt aankomen kun je als je heel ervaren bent proberen of je al zwemmend de kramp eruit krijgt. Zet geen kracht meer met het been waar je kramp hebt, rek onder het zwemmen je spieren door bv je tenen naar je toe te trekken.

Ben je geen ervaren zwemmer, zwem dan naar de kant en rek rustig om je verkrampte spieren langer te maken.

Als de kramp er eenmaal inzit, dan kun je maar één ding doen en dat is stoppen en rustig rekken. In het zwembad niet zo'n probleem, maar in open water een potentieel gevaarlijke situatie. Dus oefen ook eens in het zwembad hoe je kunt rekken zonder aan de kant te hangen (blijf rustig, drijf op je rug en gebruik je been en arm die wel beschikbaar zijn om boven te blijven).

### **Succes met zwemmen en train lekker!**

- [www.zwemanalyse.nl](http://www.zwemanalyse.nl)
- [info@zwemanalyse.nl](mailto:info@zwemanalyse.nl)
- [twitter@zwemanalyse](https://twitter.com/zwemanalyse)
- 06-36207161

Meer gratis zwemtips? Kijk op [www.zwemanalyse.nl/index.php?id=44/Zwemtips.htm](http://www.zwemanalyse.nl/index.php?id=44/Zwemtips.htm)