



&



Samen voor een gezond sportklimaat

## De tip van de sportvriend

*“Afscheid van de waterzak”*

Ter voorbereiding op de maandelijkse ‘tip van de sportvriend’ struin ik het internet af naar ondersteuning van mijn tips. In het kader van de waterzak bleek er geen historie te zijn over het intreden van de verzorgingswaterzak met de bekende spons. De waterzak die ik in de geschiedenis tegenkwam was als houder van fris water die gemoedelijk werd gedeeld met de tegenstander.



Feyenoord tegen Benfica 1-0, kwartfinale Europacup I Eusebio en Van Hanegem



&



Samen voor een gezond sportklimaat

Bij de meeste voetbalverenigingen hoort de waterzak bij de standaarduitrustingen van ieder team. In mijn voetbalperiode werden wedstrijden stilgelegd, omdat de tegenstander erachter kwam dat de waterzak nog in de kleedkamer stond.



Begeleiders werden door goed bedoelde verzorgers van de tegenstander achtervolgd met een waterzak als deze zag dat de tegenstander er niet 1 meenam op de reis naar een met pijn vertrokken speler in het veld





&



Samen voor een gezond sportklimaat

Water met een spons om de pijn weg te nemen na het verkrijgen van een trap, een verzwikking of een andere reden waarom het lichaam een pijnprikkel aangeeft.

### **Functie van pijn**

Het waarnemen van een pijnprikkel heeft twee functies:

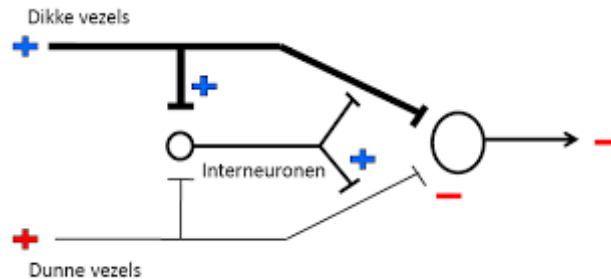
1. Het waarschuwen dat er mogelijke schade komt.
2. Het aangeven dat er schade is.

Op de waarschuwing voor schade volgt meestal een reflex: wegtrekken van de hand, doorrollen of doorzakken om niet verder den enkel te laten (ver)draaien.

### **Pijn dempen**

Er zijn veel manieren om pijn te kunnen dempen: wrijven over de zere plaats is ons meest natuurlijke. Je stoot je hoofd en meteen ga je snel wrijvend over de huid. Basis van deze pijn demping is dat de dikke vezels (fijne tast) de dunne vezels (pijnvezels) minder goed laten werken. De pijn wordt dus minder goed doorgegeven.

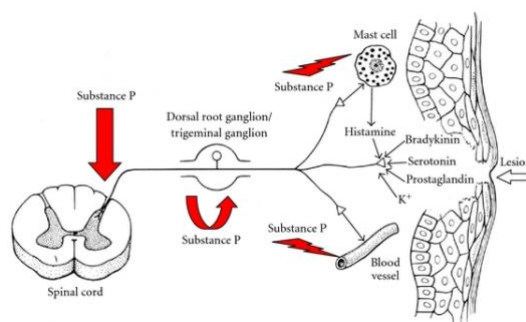
Samen voor een gezond sportklimaat



Door te koelen stimuleren we ook de dikke vezels en dempen we o.a. de pijn doorgevoering. Koud heeft dus een positief effect op vermindering van pijn.

De waterzak heeft naast een koude prikkel (als het water nog koud is) nog een ander positief effect. Het werkt (nu nog) net als het kusje van papa of mama..... als de waterzak er is dan komt het wel weer goed.....dat is een geruststellend pijn dempend ritueel geworden.....

De waarneming van pijn in ons brein kan alleen wanneer de pijn prikkel, via onze zenuwbanen, ons brein bereikt. Er zijn nogal wat stoffen nodig om deze weg af te laten leggen. Een van de belangrijkste is substance p:





&



Samen voor een gezond sportklimaat

Het fijne van deze tussenstof is dat deze op de plek van de trap of verzwikking maar voor een paar minuten voorhanden is. Dus wachten we even dan zakt de pijn vanzelf. Tenzij er (grote) schade is.....De pijn neemt weer toe wanneer deze tussenstof vanuit de rug de weg heeft gevonden naar de aangedane plaats en er echt schade is (duurt soms een paar uur).



**De waterzak** met de spons heeft al veel sporters over de pijn heen geholpen, echter zijn redenen genoeg om dit ook op een andere manier te kunnen doen.

De belangrijkste reden, naast dat de waterzak en spons relatief duur zijn, is de **hygiëne!**

Met de spons komt gedurende de wedstrijd in aanraking met de huid, kleding, zweet, zand, kunstgraskorrels, gras en in sommige gevallen bloed. De zelfde spons wordt daarna een aantal keer in het water gedompeld om een nieuwe lading koud water te plaatsen op de zere plek. Deze spons wordt bijna nooit vervangen en/of schoongemaakt na een wedstrijd. Deze wordt wel netjes



&



Samen voor een gezond sportklimaat

uitgeknepen en daarna in de nog vochtige waterzak op een warme plaats bij de vereniging of thuis opgeborgen tot de volgende wedstrijd.

Bacteriën smullen hiervan en groeien gezellig door.



De volgende wedstrijd wordt er weer met deze zelfde spons een schaafwond verzorgt.....

De pijn kan op genoeg andere manieren worden verholpen: even wachten, koelen met een coldspray ( 400ml 4-6 euro ), koelen met koud water uit de bidon (mits deze af en toe uitgekookt wordt), wrijven en rustig bewegen.

De tip van de sportvriend is in deze maand :

**Neem afscheid van de waterzak met spons!**