

**Gazet van Antwerpen**

Date: 12-10-2024

Page: S 006+007

Periodicity: Daily

Journalist: Koen Frans

Circulation: 58281

Audience: 314848

Size: 1 317 cm²



Voetbal

BELGIË - FRANKRIJK MAANDAG 20.45 UUR OP VTM - NATIONS LEAGUE

“Lichamen van topvoetballers worden te zwaar belast, er zijn gewoon te veel matches”

Romelu Lukaku (31) en Kevin De Bruyne (33) laten de Nations League aan zich voorbijgaan. De belangrijkste spelers van onze nationale ploeg nemen - al dan niet lichtgeblesseerd - wat rust.

Vanuit wetenschappelijk oogpunt perfect verdedigbaar. “Hun lichamen worden al vijftien jaar intensief belast en het aantal wedstrijden blijft maar stijgen.”

KOEN FRANS

“Onze spelers zijn kwaad en bezorgd. (...) Omdat er iets gebeurd is dat de laatste tijd al te vaak is gebeurd.” Carlo Ancelotti, coach van Real Madrid, maakte zich vorig weekend kwaad op de persconferentie na het competitieduel tegen Villarreal. Zijn team had in het eigen Estadio Bernabéu nochtans relatief makkelijk gewonnen (2-0). Maar toch ging iedereen met een slecht gevoel naar huis. Aanvoerder Dani Carvajal had in de laatste minuut van de

wedstrijd namelijk een zware blessure opgelopen. Het verdict was hard: gescheurde kruisbanden en seizoen voorbij. Carvajal is al de vierde speler van Real Madrid die de voorbije maanden een gelijkaardige knieblessure opliep. Eerder gingen Thibaut Courtois, Eder Militao en David Alaba hem voor. Real Madrid won vorig seizoen zowel de Spaanse landstitel als de Champions League. In de Copa del Rey, het Spaanse bekertoernooi, sneuvelde de Koninklijke in de 1/8ste finales. Real Madrid klokte daardoor in een tijdspanne van minder dan tien maanden af op 55 officiële wedstrijden. Carvajal is daar-

naast ook Spaans internationaal. Met La Roja won hij de voorbije zomer nog het EK. In totaal speelde Spanje sinds de start van vorig seizoen al negentien interlands. Het is omdat de 32-jarige Carvajal af en toe wat extra rust nam of geschorst was dat hij vorig seizoen ‘slechts’ een vijftigtal wedstrijden in actie is gekomen. Maar de kalender zit te vol, daar is iedereen het stilaan over eens. Carlo Ancelotti was zaterdag de zoveelste toptrainer die aan de alarmbel trok. Pep Guardiola, Jürgen Klopp en Vincent Kompany deden dat eerder ook al.

Begrip voor Lukaku en De Bruyne

En ook de spelers hebben er stil aan genoeg van. Rodri en Kevin De Bruyne, twee sterkhouders van Manchester City, hekelden al meermaals de drukke kalender. Rodri viel niet veel later ironisch genoeg zelf uit met een kruisbandletsel en komt net als Carvajal pas ten vroegste volgend seizoen opnieuw in actie. De Bruyne ligt er al een aantal weken tussenuit met last aan de heup en de hamstring. De voorbije vier seizoenen miste hij door aller-

hande blessures al meer

dan zeventig wedstrijden. En dit seizoen staan er nog meer wedstrijden op het programma. De Champions League heeft een nieuw format gekregen en telt twee extra speeldagen. Als je pech hebt en niet bij de eerste acht eindigt, moet je zelfs vier extra wedstrijden afhaspelen op weg naar een eventuele finale. In juni staat in principe ook het nieuwe WK voor clubs nog op de kalender. Zelfs in een zomer zonder groot landentoernooi krijgen de topvoetballers dus geen rust.

Lieven Maesschalck was jarenlang kinesitherapeut bij de Rode Duivels en werkt tegenwoordig als extern consultant voor de medische staf van Real Madrid. Hij kent de lichamen van de eerder vernoemde topvoetballers door en door. En hij heeft begrip voor het standpunt van De Bruyne en Lukaku om deze interlandperiode te laten schieten. "Romelu is fit genoeg om te spelen. Dat liet hij al zien bij Napoli. Maar die jongen sloot pas eind augustus aan bij de groepstrainingen van Napoli. Zijn lichaam werd de voorbije vijftien jaar bovendien intensief belast en er komen alsmaar meer wedstrijden bij. Als hij in overleg met de bondscoach beslist heeft dat het beter is om deze interlandperiode wat rust te nemen, dan sta ik volledig achter die keuze", zegt Maesschalck. "Kevin is nog twee jaar ouder dan Romelu. Hij sukkelde de voorbije jaren al vaak met blessures. Voetbal is nu eenmaal een invasieve sport met veel korte versnellingen, veel draaien en keren én onvermijdelijk veel contact. De blessure van Carvajal kwam er bijvoorbeeld ook na een ongelukkig contact met de tegenstander."

Causaal verband

"Als topvoetballers meer wedstrijden moeten spelen, krijgen hun lichamen minder tijd om te herstellen", gaat Maesschalck verder. "En het is wetenschappelijk bewezen dat blessures niet zomaar ontstaan. Vaak zijn ze het gevolg van een vermoeid lichaam, al dan niet in combinatie met een vermoeide geest. Zelfs sommi-

ge contactblessures kan je daaraan wijten. De rustperiode tus-

sen de voetbalseizoenen is bovendien veel te kort. Een handvol weken na de finale van het EK werden de meeste topcompetities alweer op gang getrapt. Het is geen toeval dat er uitgerekend bij Real Madrid, dat enorm veel wedstrijden speelt en veel internationals telt, zoveel kruisbandletsels voorvallen. Er is een causaal verband."

Veerle Segers, professor bewegingswetenschappen aan de faculteit geneeskunde van de UGent, treedt Maesschalck bij. "Als je een blessure oploopt, dan is dat bijna altijd het gevolg van een bepaalde belasting die te hoog was voor je lichaam. Zeker als het een spierblessure betreft. Hoe kan je zo'n blessures dan voorkomen? Ofwel door de belasting die je lichaam aankan verder uit te bouwen via specifieke training. Ofwel door de belasting op het lichaam te reduceren. We weten dat voetballers op topniveau al zeer intensief en wetenschappelijk gemonitord worden. Het verder proberen uitrekken van hun fysieke mogelijkheden zal dus weinig tot geen resultaat opleveren. En zo blijft er maar één oplossing over: de belasting van het lichaam reduceren. Lees: meer rust nemen. Maar ze moeten dan die kans wel krijgen, natuurlijk. Want er zijn tegenwoordig gewoon té veel wedstrijden om voldoende rust te kunnen nemen."

Zinloze vergelijking met wielrennen

Naast de opeenstapeling van wedstrijden heeft ook het vele reizen een impact op het lichaam van een topsporter. "De meeste topvoetballers zitten meerdere keren per week in een vliegtuig. Vaak nog 's avonds laat na hun wedstrijd", aldus Segers. "En dat is uiteraard niet ideaal om je lichaam tot rust te laten komen. Je nachtrust wordt verstoord en je spieren kunnen niet optimaal herstellen zoals na een nachtje in je eigen bed. Voor een speler als Lukaku geldt dan nog eens dat zijn specifieke kwaliteiten in het explosieve aspect van voetbal liggen: sprinten, sprin-

gen en hard op doel trappen. Bij die bewegingen worden de spieren geactiveerd op het moment dat ze langer worden. Je kunt

dat niet vergelijken met de puur concentrische activiteit die bijvoorbeeld wordt uitgevoerd door wielrenners. Bij die duurzame inspanningen worden de spieren vooral gebruikt op het moment dat ze verkorten. Een korteaafstandsloper zal de dag na een olympische finale niet opnieuw sprinten. Maar een wielrenner kan een dag na een zware inspanning wel opnieuw op de fiets kruipen."

En zo komen we bij de eeuwenoude - maar desalniettemin nog steeds prangende - vraag: waarom kunnen profwielrenners schijnbaar meer aan dan profvoetballers? Thomas De Gendt zat twee jaar geleden maar liefst 97 koersdagen op zijn fiets. Dat is nog een pak meer dan de 60 of 70 duels die sommige topvoetballers moeten afhaspelen. "Je kunt die twee sporten niet vergelijken", vindt Maesschalck. "Wielrennen is een cardiovasculaire sport. Als een coureur niet valt, dan heeft hij nauwelijks blessures. Versta me niet verkeerd: wielrennen is een zware stiel. Maar musculair kan je die sport niet vergelijken met voetbal. Je moet er niet zo vaak stoppen of versnellen, er is geen contact, je moet niet de hele tijd draaien en keren. In voetbal heb je een hele waaier aan blessures die je kunt oplopen door contact, door overbelasting of door een schijnbaar onschuldige beweging. Knie, enkel, voet, lage rug, schouder, hoofd, ... Je kunt als voetballer aan bijna elk lichaamsdeel een letsel oplopen. Als wielrenner niet. Tenzij je valt, natuurlijk."

Ook hier treedt professor Segers de kinesitherapeut bij. "Teamsporten zoals voetbal zorgen voor een excentrische contractie van de spieren. Daardoor verloopt het herstel van die spieren veel trager. Een voetballer of een hockeyer zal meer tijd nodig hebben om volledig van een wedstrijd te kunnen herstellen dan een topsporter. Het is echt appels met peren vergelijken."

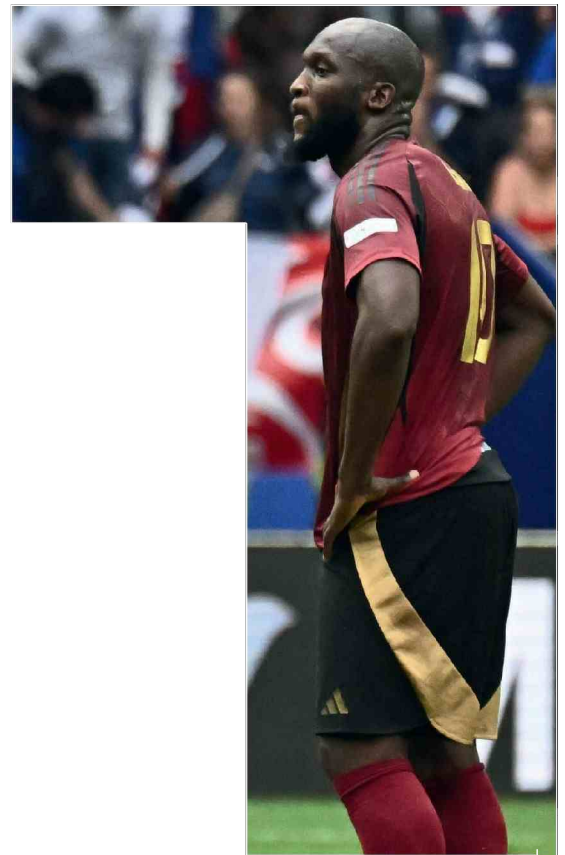
“Het is wetenschappelijk bewezen dat blessures niet zomaar ontstaan. Vaak zijn ze het gevolg van een vermoeid lichaam, al dan niet in combinatie met een vermoeide geest. Zelfs sommige contactblessures kan je daaraan wijten”

Lieven Maesschalck
Kinesitherapeut

“De meeste topvoetballers zitten meerdere keren per week in een vliegtuig. Vaak nog 's avonds laat na hun wedstrijd. Je nachtrust wordt verstoord en je spieren kunnen niet optimaal herstellen”

Veerle Segers

Professor bewegingswetenschappen
aan de faculteit geneeskunde van de UGent



Kevin De Bruyne en Romelu Lukaku hebben afgezegd voor de wedstrijden in de Nations League om rust in te bouwen. WISCONSIN