

Spierpijn: zin en onzin

Wat wij de afgelopen weken hebben gehoord is dat verschillende teams spierpijn hebben gekregen van de trainingen. Dit zal onder andere veroorzaakt zijn door het feit dat het voor de meesten veel nieuwe oefeningen zijn geweest. Ook de vorm van training was voor velen nieuw. Hierdoor kan het zijn dat je de afgelopen periode vaker dan normaal spierpijn hebt gehad. Als dit niet langer dan 2 dagen heeft geduurd, is dat normaal en ben je nu iets sterker. Als je spierpijn vaak langer dan 2 dagen heeft geduurd, kan je dit melden aan je trainer, zodat wij weten dat de training iets te zwaar was en dit kunnen aanpassen.

Hieronder zullen we verder uitleggen wat spierpijn is en wat de gevolgen hiervan zijn.

Eerst zullen we de vraag wat spierpijn is, beantwoorden. Er zijn twee vormen van spierpijn: snelle en verlate spierpijn. Snelle spierpijn treedt op tijdens of direct na de sportactiviteit en wordt voornamelijk veroorzaakt door melkzuur. Tijdens de inspanning hebben je spieren energie nodig; dat wordt geleverd door glucose. Een afbraakproduct van glucose is melkzuur. Vocht en afvalstoffen (melkzuur) in je spieren veroorzaken de pijn. Die pijn verdwijnt meestal weer snel, omdat het vocht en de afvalstoffen worden opgeruimd (belang van de cooling down). Bij de juiste arbeids-rust verhouding zal dit geen problemen geven.

De verlate spierpijn komt pas 1 of 2 dagen nadat je hebt gesport. Deze vorm van spierpijn ontstaat door kleine beschadigingen van je spier. Een van de bedoelingen van trainen is dat we sterker worden en in staat zijn om onze spieren beter te gebruiken. Hiervoor moeten de spieren zich kunnen ontwikkelen. De kleine scheurtjes in de spier leiden tot een reparatie mechanisme waardoor de spier sterker wordt. Dit mechanisme kan ontstaan doordat de oefeningen iets zwaarder waren dan wat je gewend bent, of doordat de oefening nieuw is voor je. Als de oefening nieuw is voor je, weet je lichaam nog niet precies hoe het deze oefeningen moet doen. Hierdoor gebruik je andere spieren of je spieren op een andere manier.

Is spierpijn slecht voor je?

Nee, je spieren zijn heel goed in staat om zich aan te passen aan de situatie. Sterker nog, je spieren zullen als ze wat beschadigd raken, zich zo aanpassen dat ze de volgende keer wat sterker zijn geworden, zodat die schade niet of minder optreedt. Dat betekent dus dat als je spierpijn hebt gehad, je bij de volgende training iets zwaarder kan trainen. Dit merk je pas na enkele trainingen. Je kan met spierpijn ook gewoon sporten, misschien moet je wel de belasting iets aanpassen. We kiezen voor de soort trainingsvormen, die je hele lichaam sterker en leniger te maken. Je vermindert hierdoor de kans op blessures en je sportprestatie zal beter worden.

Wat niet goed voor je is, is om meer dan 2 dagen spierpijn te hebben. Dan zijn je spieren eigenlijk iets te veel beschadigd. Dat betekent dat je de volgende keer wat minder zwaar moet trainen. Ook moet je voldoende rust nemen als je spierpijn hebt. Dat betekent niet alleen dat je niet heel hard kan trainen, maar ook dat je voldoende slaapt, genoeg drinkt en gezond eet. Hiermee help je je spieren om snel te herstellen.