

Spelen zonder spanning



René Dannenburg vertelt in zijn persoonlijke verhaal bij een actuele foto. De coördinator van de medische staf, die dagelijks aan het werk is in de kleedkamer van Feyenoord, komt deze maand aan het woord over Guyon Fernandez, die kort voor de wedstrijd tegen Ajax te horen kreeg dat hij zou spelen in plaats van de zieke John Guidetti.



'Met één prik halen we de spanning van de spier'

omgestlagen. Spelers hoorden natuurlijk de positieve verhalen van ploeggenoten. Als ze daarna zelf last kregen, wilden ze het toch eens proberen.

Ik vind het belangrijk dat spelers zelf het nut inzien van de behandelingen die wij doen. Daarom heb ik Guyon eerder dit seizoen al eens een test uit laten voeren. Daarvoor moest hij op zijn rug liggen en met gestrekte knieën zijn benen langzaam omhoog brengen. Bij een bepaalde hoek begint het dan te trekken bij je hamstrings en daarna ook wat pijn te doen. Nadat hij de prik had gehad deed hij de test nog eens en kon hij zijn benen openen een stuk verder optrekken, zonder dat het begon te trekken of dat hij pijn voelde. Wat dat betreft spreken de resultaten van deze techniek voor zich. Op die manier kun je jongens overtuigen. Je ziet tegenwoordig dat er soms vijf man bij ons in de rij staan om met een naald geprikt te worden. Dat komt ook omdat je helemaal niets voelt van de prik. Bovendien wordt er geen enkele schade aan-gericht, terwijl de resultaten echt bizar zijn.

Het prikken heeft natuurlijk ook een mentaal effect. Als je een wedstrijd moet spelen terwijl je spieren nog stijf voelen, kan dat je mentaal in de weg zitten. Het is heel mooi als je dat met één prik kunt verhelpen. De wedstrijd tegen Ajax sprekt wat dat betreft ook voor zich. Guyon heeft toen fantastisch gespeeld. Zonder klachten, terwijl hij op de ochtend van de wedstrijd nog last had. Dat vinden wij als medische staf natuurlijk ook leuk, om daar aan bij te kunnen dragen.

'Guyon kreeg op de dag van de wedstrijd vlak voordat we naar Amsterdam reisden te horen dat hij zou spelen, in plaats van John Guidetti. Guyon kwam daarna bij mij en vertelde dat hij wat last had van stijfheid in zijn benen. Als je dat ervaart moet masseren ben je anderhalf uur bezig. Die tijd hadden we niet. Daarom hebben we voor de wedstrijd tegen Ajax een andere techniek bij hem gebruikt. Die techniek heet *dry needling*. Wat we daarbij doen is een bepaald triggerpoint in de spier aanprikken met een naald. De spier geeft daardoor een reflex, die te vergelijken is met als je met een hamerfje onder je knie slaat. Door het prikken ontspant de spier direct. Je normaliseert de spierspanning erna, zonder dat die spanning te laag wordt.

