

De knie, een kwetsbaar gewricht

deel 2

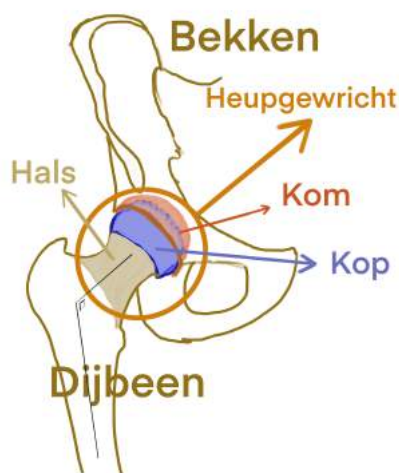
In het vorige artikel hebben we gekeken naar de structuren van de knie en heb ik een oefening beschreven ter verbetering van knieklachten. In dit artikel beschrijf ik wat er fout kan gaan bij Krijger I en hoe je de Krijger goed kan opbouwen, zonder de knie te verdraaien.

De gevaren bij Krijger I

Bij Krijger I (Virabhadrasana), maar ook bij andere asana's, kijken we vaak naar het 'ideale plaatje'; Een grote stap naar voren, het voorste been gebogen, bekken recht naar voren, achterste been recht met de voet 90° naar buiten gedraaid en de armen naar omhoog reikend.

Wanneer je in je heupgewricht je bovenbeen 90° naar buiten (exorotatie) kunt draaien, dan heeft je knie in de hierboven beschreven houding geen probleem. Maar wie kan dat? En hoe weet je dat? Wanneer je heupgewricht die ruimte niet heeft, verdraai je de knie. Een gestrekt kniegewricht kan namelijk NIET draaien, zonder schade op te lopen.

Mijn eigen heupgewricht heeft een dusdanige vorm, dat ik mijn bovenbeen 40° naar buiten kan draaien. Wanneer ik in de Krijger mijn achterste been verder dan 40° gedraaid neerzet, verdraai ik dus mijn knie. Er komt extra trek op de knie-banden en de menisci worden verdraaid. Dit geeft irritatie en kleine scheurtjes in die structuren en na verloop van tijd knieklachten. Hoe vaak ik ook zal oefenen, mijn botten zullen niet veranderen, dus de uitdraai van mijn been in mijn heupgewricht zal niet vergroten. Rekken van zachte structuren kan een grotere uitslag geven. Door het langdurig en veelvuldig rekken van beenspieren zal iemand bijvoorbeeld in een steeds grotere spreidstand kunnen staan. Toch zal niet iedereen de split kunnen, omdat niet elk heupgewricht die ruimte heeft.



Het ene heupgewricht heeft een diepere of plattere kom dan die van een ander persoon. Het ene heupgewricht heeft een kleinere of grotere kop dan die van een ander. Het ene heupgewricht heeft een kortere of langere hals dan die van iemand anders. Ook de hoek van de hals kan steiler of minder steil zijn. Heel veel variaties zijn mogelijk. We zijn allemaal gelijk, maar wel verschillend!

Volwassen botten veranderen door oefening niet van vorm. Als ik vaak met mijn arm omhoog reik,

zal mijn arm niet gaan groeien. Wanneer ik mijn elleboog strek en dit vaak oefen, zal mijn onderarm ook niet na verloop van tijd haaks op mijn bovenarm komen te staan. Botten worden wel sterker door ze te gebruiken. In de groeifase kan een bot nog wel vervormen. In het oude China bijvoorbeeld werden soms de voetjes van jonge kinderen ingezwachteld om de toen gewaardeerde 'lotusvoetjes' te ontwikkelen. Op jonge leeftijd kunnen balletdansers de banden (ligamenten) van hun heupgewricht iets oprekken, waardoor ze verder komen. Maar volwassen mensen kunnen door oefening niet verder draaien in hun heupgewricht!

Helend

Een goede yogadocent doceert helende oefeningen die een cursist in balans en dicht bij zichzelf brengt (lichamelijk en geestelijk) en geeft geen oefeningen die schade berokkenen. Hoe komt het dat het toch zo vaak fout gaat?

Het heupgewricht zit diep van binnen, in de lies. We kunnen eigenlijk niet goed voelen waar het precies zit. Het is een groot, sterk en compact gewricht.

Wanneer het bovenbeen maximaal uitgedraaid is, voel je dat eigenlijk niet. Het heupgewricht is sterk en als je een gestrekt been verder draait, dan draai je in het zwakke en kwetsbare kniegewricht. Dit gewricht kan gemakkelijk verdraaien. De structuren die verdraaid worden, zijn ook moeilijk te voelen, waardoor dat verdraaien zo 'gemakkelijk' gebeurt. Je voelt het pas als het 'te laat' is en de schade groot. Veelal wordt in de Krijger door het meedraaien van het bekken de voet in 90° gezet en vervolgens wordt het bekken teruggedraaid naar voren, waarmee de knie verdraait.

Hoe kan het anders?

Hoe kun je nu in een yogales, met allemaal verschillende mensen voor iedereen de juiste uitdraai van het been realiseren?

Allereerst doe ik de 'ruitenwissers'; In langzit vraag ik de cursisten met gestrekte benen en de tenen naar je toe (dorsaal flexie van de voet) de voeten naar binnen en naar buiten te draaien.



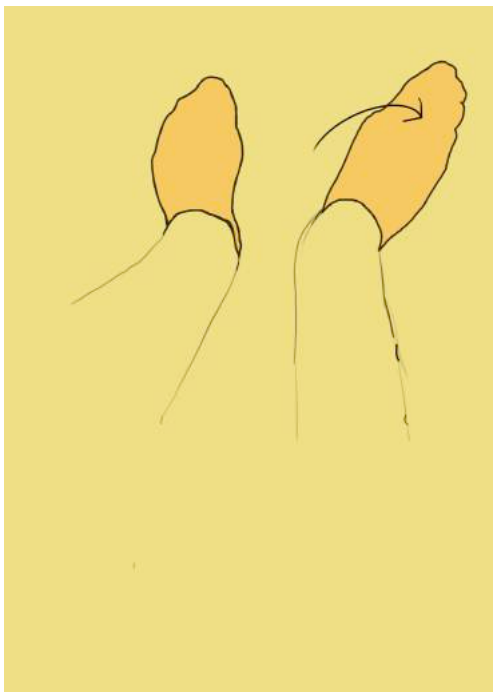
- Waar voel je dit?
- Waar draait het?
- Voel je het in je heupgewricht draaien?
- Kun je de vorm voelen van de kom van je heupgewricht?

- En de kop van je dijbeen?

Allemaal vragen die nauwelijks te beantwoorden zijn, maar die wel het bewustzijn vergroten en trainen in goed voelen. Als docent kijk naar de uitslag van de voeten. Soms zijn er cursisten, die hun been 90° kunnen draaien en dan komt de zijkant van de voet helemaal op de grond. Als er iemand is die de 90° haalt, dan weet ik dat en maak ik me niet ongerust als die cursist straks zijn voet dwars neerzet bij de Krijger. Ik vraag cursisten goed te kijken naar hun eigen voeten:

- Zie je verschil tussen links en rechts?
- Kijk eens naar de voeten van de anderen?
- Zie je de verschillen?

Geen lichaam is hetzelfde, wel even waardevol, maar anders; dus straks ook allemaal een andere Krijger!



Danielle Bersma 2019

Vervolgens gaan we staan. Eerst opbouwende oefeningen om bewust te staan. Daarna staan op een been, het andere been gestrekt, de voet opgetrokken en iets naar voren, zodat het van de grond afkomt. Nu draaien we (terwijl de voet geen grondcontact heeft) het been naar buiten. Dit is wat het heupgewricht kan draaien. We blijven met het lichaam recht naar voren staan en we plaatsen de voet, met het uitgedraaide heupgewricht op de grond. De tenen wijzen nu naar (in het geval van de afbeelding 40° naar) buiten. Het been is recht, de knie niet verdraaid. Dit is de maximale uitdraai van het heupgewricht. Het been mag NIET verder draaien, omdat dit dan in de knie gebeurt en schadelijk is voor de knie. Nu kun je met het bekken recht een grote stap naar voren maken,

vervolgens het voorste been buigen en met de armen reiken (Zie ook: <https://vimeo.com/338278035>).

Nb: ter verduidelijking van het begrip heup, gebruik ik het woord heupgewricht. Dit doe ik, omdat in het spraakgebruik vaak iets anders wordt verstaan onder heup, dan het gewricht. Medici en paramedici bedoelen altijd het gewricht als ze praten over de heup.