

Kloterug



Mathieu van der Poel heeft het aan de rug, maar is dat het enige euvel? © BELGA

De Rug... voor Mathieu van der Poel een gesel, voor de media een zegen. Zo kunnen heelder kolommen worden gevuld en gaat het tenminste nog ergens over op de sportpagina's. Verder moeten die het in deze sportarme tijden hebben van gouden entrecotes in een toevluchtsoord voor mafiosi, drugsbaronnen en andere wereldburgers los van de werkelijkheid, zoals topvoetballers. Waarna die besmet uit Dubai terugvliegen. Je kunt het toch zo gek niet verzinnen of in het voetbal gebeurt het.

Pijnlijke affaire als je het aan je rug hebt als sporter. Strecken, plooiën, buigen, naar links, naar rechts, kracht geven, het doet altijd pijn. Om het even welke sport, zelfs als de sport geen sport is, zoals darts, een zere rug voel je altijd. Dan stretch je heel even de pijn weg - probeer de psoas te ontlasten, opzoeken, helpt echt - en hup, enkele minuten later, daar is die pijn. Zelfde gevoel bij een hete douche. De spieren ontspannen, maar als tussen de wervels iets niet in de haak zit is de foute spanning in geen tijd terug.

Je gaat een stukje lopen, denkt dat het weg is, een dag later sta je geradbraakt op. Fietsen dan maar: beentjes rondraaien doet goed, kracht geven kwelt. Apranax helpt, maar daar krijg je het dan weer van aan je maag en zo is het altijd iets met die kloterug.

De rug is misschien wel mentaal de meest belastende van alle blessures, al komt een knie aardig in de buurt. Kniepijn gaat soms weg zoals die is gekomen, sponaan, maar dreigt bij een zware belasting altijd weer op te spelen. Idem voor de rug. Tenzij je hard werkt, dan hou je het onder controle. Mathieu van der Poel weet waar hij aan toe is. Of niet.

Zijn aftocht in Zolder zondag was een beetje onluisterend. Twee dagen later lezen we in een krant: er was door 'een andere rugdokter' de diagnose van een zwelling op een tussenwervelschijf gesteld. Als gepatenteerd ruglijder had ik willen weten: L4-L5 of L5-S1? Die schijfjes zijn namelijk de grootste kanshebbers voor wat een paar dagen later werd aangeduid door een andere specialist als een bulging.

Ik ben zelf al zover gevorderd dat ik het heb over mijn eigen mediane protrusie. Dat is een bulging of uitstulping die bij voorkeur netjes in het midden uitstulpt en duwt op de zenuw. Daar valt inmiddels aardig mee te leven, maar dat is niks om trots op te zijn. Hoe ouder je

wordt, des te makkelijker je de dingen die je pijn berokkenen - lopen bijvoorbeeld - weet te mijden, tot je niks meer doet.

Oké, Mathieu heeft het aan de rug, maar is dat het enige euvel? Er zijn gereede twijfels om aan te nemen dat het zondagskind na zijn de-sastreus geëindigde zomer een beetje de weg kwijt is geweest. Die val in Tokio op de Olympische Spelen zal ongetwijfeld geen goed hebben gedaan aan zijn statiek, en zoals bekend gaat de rug bij de meeste mensen naadloos (er zit nog een nek tussen) over in het hoofd. De uitstraling door rugpijn die je in de benen voelt, gaat ook snel tussen de oren zitten.

De vraag is of Mathieu van der Poel er na Tokio er alles aan heeft gedaan om zijn lichaam op orde te houden. Of hij misschien niet gewoon op zijn intrinsiek talent in dat naseizoen is gestapt. Dat leverde hem nog een mooi resultaat op in Roubaix, maar laten

we wel wezen, dat was een compleet onnodige spurtnederlaag.

Mathieu van der Poel staat op een kruispunt in zijn carrière. Hij hoort inmiddels te weten dat er ook een bodem zit in zijn schier onmetelijk vat aan talent. Hij moet inmiddels beseffen dat de concurrentie het verschil in talent heeft gecompenseerd door hard werken. Op de fiets hard werken is voor hem geen probleem, maar wielrennen is meer dan... fietsen. Iemand moet hem dat toch eens inpeperen. Wout van Aert, Julian Alaphilippe en Tom Pidcock hebben hem elk op hun terrein al ingehaald.

Fietsen is lol en die lol moet je verdienen met hard werk

naast de fiets, in de fitness, zeker als ruglijder. Niet één keer per week die hele batterij aan oefeningen uitvoeren, ook geen drie keer per week, maar als het kan elke dag. Core stability, blessurepreventie, stretching, buikspieren, rugspieren, TRX, Red Cord, whatever, alles wat helpt om rug en buik sterker te maken, elke dag opnieuw. Het is saai maar het is niet anders. En als de rug beter aanvoelt, er vooral niet mee ophouden.

En nu we toch bezig zijn met dat topsportbestaan van hem op orde te krijgen, nog een goede raad. Stop met dat gamen uren aan een stuk. Ga niet meteen van je fiets naar de douche en van de douche naar de gamestoel. Niks slechter voor een slechte rug dan stilzitten met een gespannen lichaam. Winkelen met de madam dan maar? Neen ook niet. Trainen, blessurepreventie, rusten, eten, slapen en op gezette tijden af en toe knallen in een wedstrijd. En opnieuw. En opnieuw. En opnieuw.

Van der Poel moet inmiddels beseffen dat de concurrentie het verschil in talent heeft gecompenseerd door hard werken