

Antwoord op de vraag omtrent de belastbaarheid van gewrichten en rug

Vraag gesteld op de informatiebijeenkomst van 7 september

Op dat moment hadden we het antwoord niet paraat.

Knie:

- **Kleiner veld. Minder lopen. Dus minder belasting voor de knieën.**
- **Door kleiner veld minder onverwachte bewegingen zoals bij squash en tennis (zeker tennis singel)**
- **Element squash is maar een klein gedeelte van het spel. Hoofdzaak is tennis**
- **Doordat je door de zachte ballen meer tijd hebt, maak je vaak vooraf al de keuze of je de bal tegen de wand laat stuiten of niet. Daardoor zijn de draaiingen niet onverwacht**

Rug

- **De onderhandse opslag**
- **En zeker in vergelijking met squash en enkelspel tennis minder onverwachte draaiingen**

Schouders

- **Door het onderhands serveren worden de schouders minimaal belast. Bij padel zie bijna nooit schouderblessures**

Pols en elleboog

- **Zachtere bal dan bij tennis**
- **Racket heeft een groter raakvlak**
- **Racket is dicht bij de pols dan een tennisracket**
- **Bij padel wordt minder hard geslagen**

Door dit alles minder harde klappen op pols en elleboog

Wat betreft de ondergrond:

Een betonondergrond met een mat van kunstgras er over heen is natuurlijk wat harder dan een kunstgrasmat. Maar zo'n ondergrond is nodig voor het stuiten van een zachtere bal. Ongeveer elke padelbaan is zo opgebouwd. Als dat slecht zou zijn zou er wel een andere oplossing bedacht zijn. Als je wil weten of zo'n baan extra belastend zou zijn kun je dit misschien bij spelers in ospel navragen. Daar spelen ze ook op een kunstgrasbaan op een betonnen ondergrond.