

Zwartekousengemeenschap

Korte witte sokken hoorden tot voor kort tot de standaarduitrusting van elke zichzelf respecterende wielrenner. Jarenlang controleerden de KNWU-wedstrijdofficials de renners daarop voor de koers. Wie ze niet aanhad liep het risico onverrichter zake naar huis te worden gestuurd. Een archaïsch maar eigenlijk ook mooi ritueel en een kleine daad van onverzettelijkheid tegen de oprukkende 'beschaving' van schreeuwerige kleding en kleuren.

De laatste jaren is hieraan een einde gekomen. Steeds meer wordt toegestaan. Het begon met het langer worden van de sokken bij sommige – met name Amerikaanse – wielploegen. Daarna verschenen steeds vaker gekleurde sokken in het peloton, meestal in de dominante kleur van de hoofdsponsor (zoals de oranje sokken in de Rabobankploeg). Het dieptepunt was het afgelopen jaar voor het eerst te zien: zwarte sokken van Armstrong. Puristen en ook dokter Von Trapp zien het met afgrijzen aan.

Maar het kan nóg erger. Als het voorbeeld uit de atletiek van Bram Som en andere atleten navolging vindt, zien we binnenkort de eerste coureurs in hoge zwarte kousen fietsen. Hoge zwarte kousen in het wielerpeloton! Het moet niet gekker worden...

Nu zijn die kousen van Bram Som niet alleen maar zwart. Ze hebben ook nog een functie. Het zijn compressiekousen. Het idee hierachter is dat ze steun geven en de kuitspierpomp stimuleren waardoor een betere doorbloeding van het onderbeen wordt bereikt. Ook enkele marathonschaatsers gebruiken ze. Zij denken dat het dragen van die kousen de verzuring uitstelt en dat ze het herstel na de inspanning bevorderen.

Om te kijken of wielrenners ook profijt hebben van die hoge zwarte kousen is onlangs in Australië een onderzoek uitgevoerd naar het effect van compressiekleding en -kousen bij twaalf goed getrainde wielrenners.¹ Ze deden tweemaal een maximale inspanningstest op de ergometer en reden tweemaal een tijdrif van een uur, waarvan elk eenmaal met hun normale wielersportuitrusting en eenmaal met speciale compressiekleding voor het onderlichaam. De onderzoekers gingen na of het dragen van de compressiekleding een gunstige invloed had op een aantal fysiologische parameters als hartfrequentie, bloedlactaatwaarden en zuurstofopname en of het de prestatie op de tijdrif verbeterde. Het eerste bleek slechts zeer marginaal het geval, het tweede helemaal niet. Je gaat er kennelijk geen meter harder door fietsen.

Dat is een hele geruststelling. De zwartekousengemeenschap zal



Foto: Marty Lurie

in de wielrennerij voorlopig dus nog niet toeslaan. De UCI heeft recent het rijden met compressiekousen in het profpeloton zelfs verboden. Het zou ook een raar fenomeen zijn in deze 'katholieke sport voor opgroeiende jongens', zoals de wielersport in het verleden nog weleens werd getypeerd. Overigens, als mensen de kousen prettig vinden en het herstel inderdaad wordt versneld, is er natuurlijk niets op tegen om na de koers of tocht zwarte of andersgekleurde compressiekousen te dragen. Maar voor het fietsen spreken we af: met korte witte sokken aan de start, anders word je door het wedstrijd- of toursecretariaat onverbiddelijk naar huis gestuurd. Toch?

Dokter von Trapp

1 Scanlan AT, Dascombe BJ, Reaburn PR, Osborne M. The effects of wearing lower-body compression garments during endurance cycling. *Int J Sports Physiol Perform* 2008;3:424-38.