

# Voorkom blessures

## Inleiding: voorkom sportblessures

Sporten heeft een positief effect op je gezondheid. Sporters hebben minder kans op overgewicht en diabetes dan niet-sporters. En zijn daarbij minder vaak ziek. Zij hebben ook een betere concentratie en zijn productiever op school of tijdens het werk. Sporten heeft helaas ook een keerzijde: het risico op sportblessures. Jaarlijks lopen miljoenen sporters een blessure op. Dit is niet alleen vervelend voor de sporter zelf, omdat hij dan tijdelijk niet meer kan sporten. Maar ook voor de maatschappij. Sportblessures zorgen namelijk voor meer medische kosten en verzuim van werk of school. Het voorkomen van blessures is daarom heel belangrijk.

### Doel van de informatie 'Voorkom sportblessures'

De informatie 'Voorkom sportblessures' laat zien hoe je sportblessures kunt voorkomen. Je leest onder andere hoe je het sporten goed kunt opbouwen. Maar ook hoe je weer kunt beginnen na een blessure. Veel informatie is ook interessant voor trainers, coaches, teambegeleiders, verzorgers, scheidsrechters en bestuursleden. Veel veilig sportplezier!

### Meer informatie?

- Over het voorkomen van blessures: [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl).
- Over wat te doen bij klachten en blessures: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).
- Over cijfers van sportblessures in Nederland: [www.veiligheid.nl/sportblessures](http://www.veiligheid.nl/sportblessures).
- Over onderzoek naar effectieve maatregelen in de sport: [www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie](http://www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie).

## Bouw het sporten goed op

Wil je met veel resultaat blijven sporten? Zorg er dan voor dat je dit goed opbouwt:

- start een training of wedstrijd altijd met een goede warming-up;
- bouw de intensiteit en frequentie van het sporten op de juiste manier op;
- en eindig ook altijd met een goede cooling-down;

### Tips goede warming-up

Voor alle sporten geldt 'een goed begin is het halve werk'. De warming-up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de lichamelijke inspanning die komen gaat. Voor veel sporters is het ook een moment van concentratie en opladen. Met een goede warming-up neemt niet alleen de kans op blessures af. Je verbetert daarmee ook je prestaties en vergroot zo je sportplezier.

- Doe voorafgaand aan een training of wedstrijd altijd een goede warming-up van 10 tot 15 minuten.
- Voer de intensiteit tijdens de warming-up geleidelijk op, totdat je ademhaling licht is versneld. En totdat je mogelijk licht transpireert. Werk je echter niet helemaal in het zweet.
- Stem de aard en duur van je warming-up af op de inspanning die je gaat leveren. Een uurtje recreatief sporten vraagt een andere voorbereiding dan een belangrijke training of wedstrijd.
- Neem na een warming-up geen rust, maar ga meteen sporten. Het effect van de warming-up is na vijf minuten rust namelijk bijna helemaal verdwenen.
- Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen in een vaste volgorde:
  - 1.** algemene oefeningen (gevarieerd inlopen). Begin met een rustige looppas die overgaat in dribbelen. Wikkel je voeten goed af, gebruik je hele voet: zet eerst je hiel goed op de grond, vervolgens de onderkant van je voet en daarna de voorkant van je voet. Breng ook variatie in je looppas aan: wissel huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en/of armzwaaien af;
  - 2a.** dynamische rekoefeningen. Is je lichaam na het inlopen voldoende warm? Begin dan met het dynamisch rekken van alle spieren die van belang zijn voor jouw sport. Zo ontdek je hoe gespannen je spieren zijn. Beweeg langzaam en ga 'verend' tot de uiterste grens. Houd de uiterste positie niet vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Forceer niet, rekken mag geen pijn doen. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los. En neem de tijd!
  - 2b.** heb je last van bepaalde gewrichten of ben je door je enkel gegaan? Doe dan ook spierversterkende oefeningen naast de dynamische rekoefeningen. Met spierversterkende oefeningen voorkom je een verstoorde spierbalans tussen spiergroepen. Het risico op blessures, zoals irritatie aan de achillespees, schouder of herhaling van een enkelblessure, wordt daardoor kleiner. Met de spierversterkende oefeningen train je de banden, pezen, gewrichtskapsels en spieren rondom gewrichten. Hierdoor ontstaan krachten die sportbewegingen goed kunnen opvangen. Probeer niet ineens te veel spierversterkende oefeningen te doen, maar selecteer voor een training

tien tot twaalf oefeningen. Zorg er daarbij voor dat in ieder geval alle grote spiergroepen aan bod komen. Verander na een paar weken van oefeningen;

3. sportspecifieke oefeningen. Heb je de dynamische en/of spierversterkende oefeningen uitgevoerd? Begin dan met de sportspecifieke oefeningen ofwel het inspelen of 'insporten'. Iedere sport heeft zijn eigen kenmerken. Begin rustig en voer tijdens het inspelen enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam het gevoel van de sport vinden. Laat het inspelen in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed extra aandacht aan de spieren en gewrichten, die in jouw tak van sport intensief worden gebruikt. Bij werpsporten zijn dat bijvoorbeeld oefeningen voor nek, schouder

### Tips geleidelijke opbouw

Begin je ongetraind met sporten? Dan is je lichaam nog niet voldoende fit. Begin daarom niet direct heel fanatiek met trainen. De kans op overbelasting en blessures is namelijk groter. Een goede trainingsopbouw is heel belangrijk. Op korte termijn voorkom je hierdoor dat je snel weer moet stoppen door een terugkerende blessure. Op lange termijn blijf je zo blessures voorkomen en je prestaties verbeteren. Houd je aan de volgende vuistregels:

- bouw de intensiteit en frequentie van je training goed op;
- stem de belasting van je training af op je belastbaarheid. Luister goed naar jouw lichaam en wat je aan kunt en neem niet klakkeloos oefeningen van anderen over. Prikkel en daag je lichaam uit om vooruitgang te boeken. Maar pas daarbij op voor overbelasting. Laat je hiervoor adviseren door een sportschool of een sport medische instelling (zie pagina 28);
- besteed voldoende aandacht aan je techniek. Beheers je sportspecifieke vaardigheden ofwel de techniek? Dan kun je je sport optimaal uitvoeren met de minste kans op acute of chronische overbelasting. Het aanleren van de techniek draagt zo bij aan het verkleinen van de blessurekans. Je kunt de techniek goed onder de knie te krijgen door veel te trainen onder deskundige begeleiding. Na een tijdje is het bewegingspatroon er zodanig ingeslepen, dat het een soort automatisme is geworden. Het is van groot belang om vanaf het begin de juiste technieken te leren. Een foute techniek is later namelijk niet gemakkelijk af te leren.
- Begin je training of wedstrijd altijd met een goede warming-up en spierversterkende oefeningen. En sluit af met een goede cooling-down (zie vorige pagina, en hieronder).

### Tips goede cooling-down

Wil je het herstel na het sporten bevorderen en spierpijn voorkomen? Voer dan altijd een cooling-down uit na de training of wedstrijd. Je brengt zo je lichaam tot rust door de intensiteit van het sporten af te bouwen.

- Een goede cooling-down duurt zo'n 10 minuten. Begin en eindig met een rustige looppas.
- Rek tussendoor voornamelijk de spieren, die je extra hebt belast tijdens de inspanning.
- In tegenstelling tot de warming-up mag je nu langzaam tot de uiterste grens bewegen als je dat prettig vindt. Houd de uiterste positie 10 seconden vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.

Neem hiervoor de tijd en doe de oefeningen niet te intensief of langdurig. Zo voorkom je dat kleine scheurtjes in de spieren verergeren, die zijn ontstaan tijdens het sporten. Met de rekoefeningen bevorder je juist het herstel.

### Tips voor de trainer

Als trainer of coach kun je sporters op verschillende manieren helpen sportblessures te voorkomen:

- geef informatie en advies aan sporters, ouders en begeleiders. Stimuleer hen preventieve maatregelen te treffen;
- stem de belasting van de trainingen goed af op de belastbaarheid van de sporter. Kijk goed wat de sporter aan kan. Zowel op korte als lange termijn. Zo is de kans op een sportblessure minder groot;
- volg een speciale opleiding voor trainers over een verantwoorde trainingsopbouw. Sportbonden bieden zulke opleidingen aan. Het is niet alleen leuk om zo'n trainersopleiding te volgen, maar ook heel zinvol;
- maak tijdens de trainingen video-opnames van de sporters. Zo kun je hen heel makkelijk laten zien op welke punten de techniek nog te verbeteren is. Een beeld zegt immers meer dan duizend woorden.

### Meer informatie?

- Wil je meer weten over een goede warming-up, cooling-down of geleidelijke opbouw? Kijk dan op [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl). Je vindt daar per sport meer informatie. Bijvoorbeeld spierversterkende oefeningen of een trainingsopbouw die bij jouw sport horen.
- Wil je bepalen hoe fit je bent? Met verschillende tests kun je je vooruitgang of eventuele achteruitgang vaststellen. Ga naar <http://sportkeuring.sportzorg.nl> voor een digitale sportkeuring.

## **Sportief spel (Fair Play)**

Door onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag ontstaan regelmatig sportblessures. Niet alleen bij de getroffen sporter, maar ook vaak bij de veroorzaker zelf. Helaas vinden niet alle sporters het vanzelfsprekend om zich aan de spelregels te houden. Veel regels zijn echter bedoeld om de veiligheid van de sporters te verhogen. Goede kennis en controle op het naleven van deze spelregels helpen dan ook blessures te voorkomen. En het sporten gezellig en plezier te houden. Dit is een gezamenlijke taak van sporters, trainers, coaches en scheidsrechters.

### **Sport sportief**

- Zorg voor een goede en sportieve houding.
- Houd je aan de regels. Niet alleen de geschreven regels, maar ook aan de ongeschreven regels.
- Toon wederzijds respect en ga goed met elkaar om. Ook als de scheidsrechter of de jury niet kijkt.

### **Blessures door medespeler of tegenstander**

Sporten waarbij veel contact is met een medespeler of tegenstander hebben veel blessures tot gevolg. Deze blessures kunnen per ongeluk ontstaan tijdens onvermijdelijk lichaamscontact. Bijvoorbeeld als een speler op de voet van een andere speler landt bij een sprongduel tijdens volleybal. Of met opzet ontstaan door expres een overtreding te begaan. Bijvoorbeeld als een speler met gestrekt been inkomt tijdens voetbal. Helaas zijn deze ongevallen niet allemaal te voorkomen, net zoals bij verkeersongevallen. Door een goede beheersing van de sportspecifieke technieken en Fair play blijft het aantal echter wel zo laag mogelijk.

### **Volg de spelregels**

Als sporter is het van groot belang om de spelregels te volgen. Zowel geschreven als ongeschreven regels. Zo kunnen veel blessures worden voorkomen. En houden we de sport sportief. Een trainer heeft ook een hele belangrijke rol hierin.

## **Passende sportuitrusting**

Passende sportkleding, sportschoenen, en scheenbeschermers kunnen veel blessureleed besparen.

### **Draag goede sportkleding**

- Houd jezelf warm en zorg voor een goede transpiratie door het dragen van goede, passende sportkleding.
- Pas je sporttenue aan de weersomstandigheden aan. Draag bij koud weer een lange broek, zeker voor en na de training, denk erom dat spelers in de koude niet met een korte broek beginnen met de bal en/of aankomen en weggaan op de fiets. Verplicht een lange broek en trainingsjas.

## Starten met sporten na een blessure

De zwaarte van de blessure bepaalt hoe snel je als sporter weer kunt beginnen met sporten. Elke blessure heeft een genezingstijd die min of meer vast ligt. Deze tijd kun je beter niet of nauwelijks inkorten, zodat je blessure voldoende tijd krijgt om te genezen.

### Verantwoord beginnen met sporten

Neem je onvoldoende tijd om je sportblessure te laten genezen? Dan kan het gebeuren dat je bij herhaling meer genezingstijd nodig hebt dan eerst. Volg de volgende tips op:

- vraag een sportarts of (sport-) fysiotherapeut voor advies. Hij kan aangeven wat wel of niet mag;
- je mag pas weer volledig 'meesporten' als:
  1. je geen pijn meer bij belasting hebt;
  2. er geen zwelling meer is;
  3. er voldoende bewegingsuitslag door het geblesseerde lichaamsdeel mogelijk is;
  4. als je lichaam in het geheel weer fit is;
- neem voldoende rust om te herstellen van je sportblessure. Tijdens je 'rustperiode' kun je je conditie en fysieke fitheid bijhouden met sportspecifieke, trainingsvervangende arbeid. Het gaat hier om sporten die minder belastend zijn dan de sport die je normaal beoefent. Denk bijvoorbeeld aan aquajoggen en zwemmen. Maar ook roeien, fietsen en fitness.
- begin na een periode van rust met een revalidatie- of hersteltraining. Bij voorkeur onder begeleiding van een sportarts of (sport-) fysiotherapeut;
- begin niet direct te fanatiek. Maak de opgelopen trainingsachterstand langzaam goed. Word weer langzaam fit;
- had je een blessure aan de onderste ledematen? Begin je eerste sport-activiteit dan door bijvoorbeeld rustig rechtdoor te lopen. En daarbij niet te veel te keren, starten en stoppen. Doe vervolgens met een rustige training of een gedeelte daarvan mee. Stop de eerste keren op tijd om af te wachten hoe de reactie na de training is. Pas nadat je een aantal trainingen volledig hebt meegetraind, kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd. Een wedstrijd is toch net iets anders dan een training. Na een tijdje kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd;
- had je een gewrichtsblessure? Draag een tape of een brace om herhaling van deze blessure te voorkomen. Dit kan vooral helpen als je eerder een enkelblessure hebt gehad. Kijk op [voorkomblessures.nl/enkel](http://voorkomblessures.nl/enkel) voor meer informatie over het voorkomen van enkelblessures.

### Tip voor de trainer

Zorg ervoor dat je als trainer direct contact hebt met de sportarts of (sport-) fysiotherapeut van de sporter. De herstellende sporter wil vaak te snel en te veel. Houd hem in de gaten en zorg ervoor dat hij niet te snel begint met sporten. Eén op de zeven blessures is namelijk een herhaling van een oude blessure. En blessures die niet volledig hersteld zijn, leiden daarbij vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Dit wil je voorkomen.

---

Bron:

*Sport Blessure Vrij is een uitgave van de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en VeiligheidNL. In samenwerking met Het Oranje Kruis en NOC\*NSF.*

---