

**Blessures:
maak er geen
sport van**

Postbus



BLESSURES
BLESSURES
BLESSURES
BLESSURES
BLESSURES
BLESSURES
BLIJF ZE DE BAAS

Sport en blessures.

Sporten is leuk en gezond, maar er gaat nogal eens wat mis. De cijfers liegen er niet om. Per jaar lopen 2,7 miljoen (twee miljoen zeventienhonderdduizend) sporters een blessure op. Daarvan moeten 1.200.000 gevallen – ofwel bijna de helft – medisch behandeld worden. Dus: het ziekenhuis in, naar de polikliniek of de huisarts. Nou zijn zulke grote getallen ver van je bed. We zullen ze wat kleiner maken:

- 1.200.000 per jaar is 3.287 behandelde blessures per dag
- 1.200.000 per jaar is 23.077 behandelde blessures per week

We kunnen het nóg dichterbij brengen. Van elke tien sportende Nederlanders moeten er jaarlijks twee medisch behandeld worden voor een sportblessure. Voor de rekenaars: de kans dat je zelf een behoorlijke blessure oploopt is dus 1 op 5. Ben je tussen de vijftien en vijfentwintig en doe je veel aan wedstrijdsport, dan is de kans nóg groter, omdat daar de meeste klappen vallen.

Over welke blessures praten we dan? Dat zal niemand verbazen: de benen, knieën, voeten en enkels scoren 63%. Verstuikingen en kneuzingen zijn aan de orde van de dag. Niet echt levensgevaarlijk dus, maar wel hinderlijk en pijnlijk.



Eigen schuld, dikke bult?

In hoeverre hebben sporters blessures aan zichzelf te danken? Goed nieuws: sporters hebben blessures vrijwel altijd aan zichzelf te danken. Dus wil je liever geen blessures oplopen, dan heb je dat voor een groot deel zelf in de hand. Het draait om vijf punten:

- **Sportiviteit.** Als je jezelf sportief gedraagt, doet de tegenpartij dat waarschijnlijk ook. Dat kan heel wat klappen, trappen, knietjes, haken en andere narigheid schelen.

- **Wedstrijdmentaliteit.** Je sport om te winnen. Al is het maar van jezelf. Maar als dat winnen ten koste moet gaan van je eigen of andermans gezondheid, dan zit er

natuurlijk iets scheef. Alleen sommige topsporters kunnen door pijngrenzen en diepe inzinkingen heen gaan.

- **Conditie en fitheid.** Neem je teveel hooi op je vork, dan vergroot je daarmee de kans op blessures. Overdrijf dus niet, al denk je dat je nog best even door kunt gaan. Zorg dat je in conditie bent. En ben je een dag niet fit, pas je dan een beetje aan.

- **Training.** Training is niet alleen goed voor de conditie maar vergroot ook je technische mogelijkheden. En hoe beter de techniek, hoe kleiner de kans op blessures.

- **Warming-up, rekken, cooling-down.** Die gewoonten zijn zó belangrijk, daar maken we een apart hoofdstuk van.

Warming-up, rekken, cooling-down.

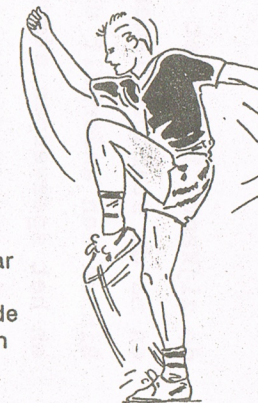
Sporten vraagt veel van je spieren. Gelukkig zijn die tot heel veel in staat, als ze maar goed behandeld worden. En dan met name vóór en ná het sporten. Door een warming-up, een cooling-down en rek-oefeningen.

Warming-up.

Koude spieren in rust-toestand moeten niet plotseling zwaar belast worden. Want dan kunnen ze scheuren. Vandaar de warming-up voor de wedstrijd of de training, al of niet vergezeld van een massage. De warming-up moet twee dingen doen: de spiertemperatuur opvoeren en de lichaamsfuncties op actieniveau brengen.



Dribbelen. Daarbij de armen losjes langs het lichaam houden.



Looppas. Daarbij om de paar passen met de knieën proberen de borst aan te tikken en zeer actief de armen zwaaien.

Een goeie warming-up stimuleert eerst de bloedsomloop en bereidt het lichaam vervolgens voor op de bewegingen die komen gaan.

Hoe lang moet een warming-up duren? Dat is minder belangrijk dan dat hij goed gedaan wordt en op jouw eigen sport afgestemd is. Tien minuten kan al voldoende zijn. En natuurlijk moet er niet teveel tijd tussen de warming-up en de wedstrijd of de training zitten: maximaal een kwartier. Dat betekent dat je ook na een lange onderbreking opnieuw een warming-up moet doen, zeker bij koud weer!

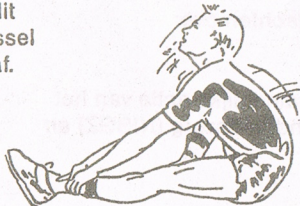
Rek-oefeningen.

Een goeie rek-oefening rekt je spieren rustig en langzaam op. Dat vergroot hun flexibiliteit. En maakt daardoor de kans op pees- en spierblessures kleiner. Ook spieren die 'vastzitten' kun je met rek-oefeningen weer op lengte brengen. Een paar dingen om in de gaten te houden:

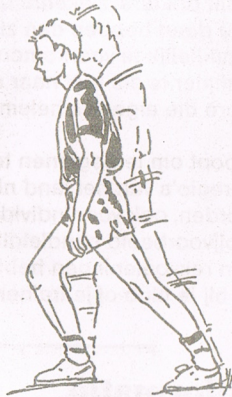
- ga met de oefening geleidelijk naar de pijngrens toe, maar ga niet zover dat het echt pijn gaat doen;
- rek zonder te veren. Want het vasthouden van de spieren geeft het beste resultaat.

Hamstrings.

Ga zitten in langzit; plaats de rechtervoet naast de linker-knie; pak met beide handen het linker onderbeen iets boven de enkel; kijk omhoog; houd dit vijf tellen vol. Wissel links en rechts af.



Spreidstand.
Romp voorover houden en met de rechterhand de linkervoet aantikken, daarbij met het hoofd naar de linkerhand in de lucht kijken.



Kultspieren.
Ga staan; doe met de rechtervoet een stap zover naar voren dat de linkerhak net van de vloer komt; strek de linker-knie; druk de linkerhak op de grond en houd het minstens vijf tellen vol. Herhaal dit links en rechts drie keer.

Hamstrings en heupspijnen.
Plaats de rechtervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet; laat het gewicht rusten op de linkervoet; neig met de romp en de armen naar rechts.



Cooling-down.

Bij het trainen of sporten gebruik je je spieren intensief. Daardoor hopen zich in de spieren afvalstoffen op. Die stoffen veroorzaken spierpijn en moeten er dus uit. Daarvoor is een behoorlijke bloedsomloop nodig. Vandaar dat je na het sporten niet moet neerploffen, maar nog wat moet uitlopen en/of rustige oefeningen moet doen. Daar zitten ook wat rek-oefeningen bij, om de spieren weer naar de normale spanning terug te brengen. Wat kan verder nog deel uitmaken van een cooling-down? Een (niet te) warme douche, gevolgd door een koude en eventueel een herstelmassage van de zwaarst belaste spieren.

Herstellen van een blessure.

Misschien is het je al eens opgevallen, dat sporters zo vaak precies dezelfde blessure oplopen. Daar is meestal een heel eenvoudige verklaring voor: dat komt doordat de vorige blessure nog niet genoeg hersteld was.

Met andere woorden: een goede manier om een blessure te voorkomen is goed herstellen van de vorige! Goed revalideren (een groot woord, maar daar komt het wél op neer) doe je onder begeleiding van de huisarts, een fysiotherapeut of een sportarts. Maar de belangrijkste regels kun je ook zelf onthouden:

- er mag pas weer gesport worden als alle pijn verdwenen is;
- er mag pas weer gesport worden als de gewrichten hun oude beweeglijkheid terughebben;
- er mag pas weer gesport worden als de spierkracht op het oude niveau terug is.

Tapen.

Het kan gebeuren dat een gewricht na een verzwikking geen pijn meer doet en niet dik meer is, maar nog niet helemaal stabiel. Dan kan het gesteund worden met een brace of een tape, om daarmee een nieuwe blessure te voorkomen. Doe dat altijd in overleg met de huisarts, de fysiotherapeut, een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een erkende sportmasseur, anders kan het middel erger dan de kwaal worden.



Zorg voor goeie spullen.

Materiaal.

Goed materiaal kan helpen om sportblessures te voorkomen. De spullen die je gebruikt (zoals rackets, hockeysticks, ski's, schaatsen en fietsen) moeten goed op je niveau en je lichamelijke mogelijkheden afgestemd zijn. En ook kleding en schoenen spelen een belangrijke rol bij het voorkomen van blessures.

Sportkleding.

Sportkleding moet je warm houden en tegelijkertijd je transpiratie opnemen. Laat je bij het kiezen van kleding en schoenen niet verleiden door de mode, maar let altijd eerst op kwaliteit en functie. Een vuistregel bij het kopen van kleding: katoen voldoet goed, viscose ook.

Schoenen.

Zoveel sporten, zoveel schoenen. Maar allemaal moeten ze aan een stel basis-eisen voldoen:

- ze moeten je voeten beschermen tegen invloeden van buitenaf (vocht, kou, uitsteeksels, oneffenheden);
- ze moeten steun geven aan de voet en zondig ook aan de enkels;
- ze moeten een goede grip op de ondergrond geven;
- ze moeten schokdempend zijn.

Vraag in ieder geval deskundig advies.

Beschermingsmiddelen.

En dan kennen de meeste sporten hun eigen, typische beschermingsmiddelen. De gebitsbeschermers voor hockeyers. De beenbeschermers bij voetballers. De helmen voor wielrenners. De kniebeschermers voor volleyballers. De caps voor paardrijders. Enzovoort. Maar voor alle beschermingsmiddelen geldt hetzelfde belangrijke punt:
■ ze helpen alleen maar als je ze draagt. Daarom kun je bijna niet kieskeurig genoeg zijn bij het kopen. Pas nieuwe spullen in de winkel net zo lang tot je de ideale pasvorm gevonden hebt. Want iets dat niet lekker zit, draag je op een gegeven moment niet meer.



En voor alles geldt: denk niet dat het duurste ook wel het beste zal zijn. Vaak betaal je alleen maar extra voor de mode of voor exclusiviteit.

Een hele campagne!

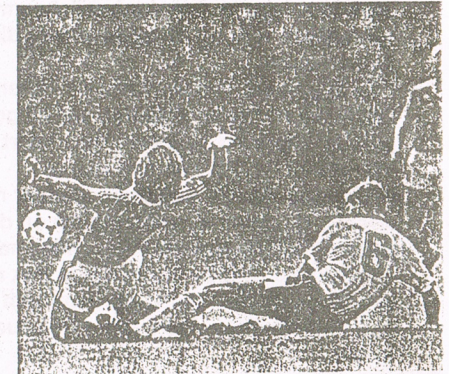
Deze brochure is onderdeel van een grote campagne, waar je nog veel van zult horen.

Hoezo en waarom? Sinds wanneer zijn jouw sportblessures zo belangrijk dat iedereen zich ermee gaat bemoeien?

Het gaat natuurlijk niet om jouw blessures alleen, het gaat om het terugdringen van dat belachelijke totaal: één komma twee miljoen medische behandelingen per jaar, ofwel dik drieëntwintigduizend per week, ofwel bijna drieëndertighonderd per dag (wat minder door de week, wat meer in het weekend).

Het gaat erom dat dokters, ziekenhuizen en poliklinieken eigenlijk wel wat beters te doen hebben dan zich bezighouden met blessures die makkelijk te voorkomen waren geweest. Het gaat erom, dat het jammer is om niet naar school of het werk te kunnen door een blessure die eigenlijk helemaal niet nodig was geweest.

De campagne loopt om te beginnen tot 1992. Steeds opnieuw zullen er in alle regio's van het land nieuwe initiatieven ondernomen worden, ook voor individuele sporters. Wil je meer weten, of wil je bijvoorbeeld handleidingen voor warming-up, cooling-down en rek-oefeningen hebben, dan kun je daarvoor in eerste instantie bij je club of je trainer terecht.



Verdere informatie.

Verdere informatie (en dat geldt natuurlijk ook voor niet georganiseerde sporters) is te verkrijgen bij:

■ 'Blessures, blijf ze de baas'

Actie-adres: Postbus 90, 6860 AB Oosterbeek

■ Telefoonnummer voor informatie over Sportmedische begeleiding en onderzoek: 08308-1984

■ Gratis advieslijn voor vragen en klachten over sportmaterialen: 06-0220220

'Blessures, blijf ze de baas' is een gezamenlijke actie van het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg (NISGZ) en Stichting Consument en Veiligheid

