

**Hou het  
gezond!**

**Hoe trainers  
blessures  
helpen  
voorkomen**

**Met tips voor  
jeugdtrainers over:**

- Eerste hulp bij sport ongevallen
- Fair play
- Sportschoenen

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

# COLOFON

Dit boekje is een uitgave van het landelijke actieprogramma Sport Blessure Vrij (SBV); een initiatief van NOC\*NSF en Consument en Veiligheid, met ondersteuning van het ministerie van VWS, De Lotto en



**Redactieadres:** NOC\*NSF  
Sport Blessure Vrij  
Postbus 302, 6800 AH Arnhem  
Telefoon: 026-48 34 465, Fax: 026-48 22 809  
e-mail: [sportblessurevrij@noc-nsf.nl](mailto:sportblessurevrij@noc-nsf.nl)  
website: [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

**Ontwerp:** ComBat, bureau voor kinder- en jongerencommunicatie, Amsterdam

**Uitgave:** November 2002

# INHOUD

<b>HOU HET GEZOND</b>	3	<b>FAIR PLAY</b>	29
		Je houden aan de regels	29
<b>EHBO IN DE SPORT</b>	5	De rol van de trainer	31
EHBSO-materialen	5	Aan de slag ...	
Alarmeren!	7		
Bewusteloosheid & stabiele zijligging	9	<b>WIE DE SCHOEN PAST ...</b>	37
Blaren	11	De rol van de trainer	39
Bloedhygiëne	12	Tips voor de aanschaf van sportschoenen	40
Bloedneus en/of neusfractuur	13	Aan de slag ...	43
Botbreuk en ontwrichting	14		
Chronische blessure	15	<b>ADRESSENLIJST MET INFORMATIEBRONNEN</b>	45
Epilepsie (vallende ziekte)	16		
Flauwvallen/duizeligheid	17		
Hersenschudding	18		
Kneuzing en verstuiking	19		
Kramp	21		
Schaafwond	22		
Spierscheuring	23		
Steken in de zij	24		
Suikerziekte (diabetes mellitus) type II	25		
Tand eruit	26		
Wond	27		
Meer informatie	28		

**Sporten is leuk. Meer dan zeven miljoen Nederlanders beoefenen één of meer sporten. Als trainer heeft u de belangrijke taak om het ook leuk te houden voor al die sportievelingen.**

Eén van de grootste bedreigingen voor de sport zijn de miljoenen blessures, waardoor veel sporters langs de kant moeten blijven staan. Soms is de oorzaak van de ellende domme pech, maar vaak kunt u blessures voorkomen door wat eenvoudige maatregelen te nemen.

Het actieprogramma Sport Blessure Vrij is bedoeld om de sport veiliger en daardoor aantrekkelijker te maken. De landelijke attenderingscampagne is vooral gericht op sporters van 14 tot en met 18 jaar én hun trainers. De campagne bestaat onder andere uit posters, postcards, nieuwsbrieven, clubbladartikelen, de website [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij) en dit boekje.

Dit boekje geeft u als trainer veel tips en adviezen om blessures te voorkomen, maar ook voor de juiste aanpak als er een sportblessure ontstaat. Drie onderwerpen staan dit jaar in de campagne centraal.

1. Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO): allerlei informatie over blessurepreventie en EHBO in de

sport, zoals de inhoud van een goede EHBO-kist, een beschrijving van veelvoorkomende blessures en adviezen over wat u kunt doen als een van uw sporters geblesseerd raakt.

2. Fair Play: onsportiviteit, ruw spel en agressie leiden vaak tot blessures. Hoe zorgt u als trainer voor een andere, positieve sfeer binnen uw trainingsgroep en in de vereniging, maar ook bij de confrontatie met tegenstanders en scheidsrechters?

3. Kies de juiste sportschoen: een goed geïnformeerde sporter laat de keuze voor de juiste schoen niet bepalen door het uiterlijk, maar door de eisen die de sportbeoefening eraan stelt. Als trainer bent u vaak de eerste adviseur en dit boekje verschaft daarvoor de nodige informatie.

Trainers kunnen een grote rol spelen bij blessurepreventie. Lees dit boekje daarom aandachtig door! Mocht u nog vragen hebben, dan vindt u het antwoord waarschijnlijk wel op onze site: [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

doorlopen  
met pijn...



...doorlopend  
pijn

**Laat blessures altijd  
nakijken door een deskundige!**

[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

# **EHBO IN DE SPORT**

**De 7,3 miljoen sportende Nederlanders lopen gezamenlijk jaarlijks 2,3 miljoen acute sportblessures op. Ondanks dat er al veel gedaan wordt aan preventie, zijn helaas niet al die blessures te voorkomen. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan echter wel erger voorkomen. Want het herstel begint in feite al op het moment dat de eerste hulp op gang komt.**

**Daarom zou iedere trainer en begeleider in het bezit moeten zijn van een EHBO-diploma. Helaas is dat niet het geval. Maar met dit boekje maakt u wel een eerste stap. Dit hoofdstuk bevat allerlei informatie over EHBSO. Zo vindt u er wat er in een EHBSO-kit moet zitten, maar ook een beschrijving van veelvoorkomende blessures en de actie die daarop ondernomen moet worden.**

## **EHBSO-MATERIALEN**

**5** Zonder EHBSO-materialen kunt u blessures meestal niet goed behandelen. Het is een taak van het bestuur van de vereniging om er voor te zorgen dat er bij elke training, wedstrijd en ander evenement een complete EHBSO-kit aanwezig is. Die kit mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan en is bij voorkeur binnen dertig seconden bereikbaar. De inhoud van de EHBSO-kit moet bovendien regelmatig (liefst maandelijks) gecontroleerd en aangevuld worden!

### **Tip!**

- Het is verstandig om als trainer of coach ook zelf altijd een kleine EHBSO-kit bij u te hebben.

- Volg een EHBSO-cursus om de noodzakelijke vaardigheden aan te leren. Neem contact op met uw eigen sportvereniging, uw sportbond of de provinciale sportraad voor informatie over EHBSO-cursussen.

**Onderstaande materialen mogen in een EHBSO-kit in ieder geval niet ontbreken:**

### **Wondverzorging**

- handschoenen (plastic)
- ontsmettingmiddel (bijvoorbeeld jodium/alcohol)
- gaaspleister
- snelverband
- wondsnelverband
- steriele gazen
- witte watten
- hydrolast zwachtel
- hechtpleister
- zwaluwstaartjes

### **Gewrichtsondersteuning**

- ideaalzwachtel
- synthetische watten
- mitella (driekante doek)
- sporttape

### **Diversen**

- blarenprikkers/naalden
- verbandschaar
- vaseline
- veiligheidsspelden
- pincet
- coldpack
- beademingsmasker
- het EHBSO-zakboekje

Kijk voor een volledig overzicht van de inhoud van een toernooi-, verenigings- en team- EHBSO-kit op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Voor een sporttakspecifieke inhoud kunt u terecht bij uw eigen sportbond.

## ALARMEREN!

Als zich een sportongeval (letsel of blessure) voordoet, is er meestal geen (para)medische hulp aanwezig. Soms is het nodig om snel deskundige hulp ter plaatse te hebben. Bel dan 112. Voor dit soort situaties is het van belang dat er een telefoon beschikbaar is die altijd en onmiddellijk gebruiksklaar is.

### **Afhankelijk van de ernst van de melding zijn er drie mogelijkheden:**

- Er wordt direct een ambulance gestuurd.
- U wordt direct verwezen naar de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.
- U krijgt het advies om met een huisarts contact op te nemen.

De verpleegkundig-centralist van 112 beoordeelt de melding en maakt een keuze. Dit is om onnodige kosten van ambulancevervoer te voorkomen.

Wanneer een ambulanceteam ter plaatse komt, wordt de patiënt op de plaats van het ongeval behandeld. Afhankelijk van de aandoening vindt vervolgens ambulancevervoer plaats of wordt de patiënt alsnog doorverwezen naar de huisarts of het ziekenhuis. Ook op die manier kan ambulancevervoer worden uitgespaard en is de ambulance weer inzetbaar voor andere calamiteiten.

Wanneer u 112 belt, zijn de volgende zaken van belang:

- Geef rustig aan de verpleegkundig-centralist door:
  - Naam van de beller.
  - Wat er is gebeurd.
  - Het aantal slachtoffers.
  - Wat het slachtoffer mankeert (met name de toestand van de vitale functies: ademhaling, circulatie, bewustzijn).
  - Exacte locatie (plaats, straat, nummer, toegangsroute, telefoonnummer).
- Blijf bij het slachtoffer en laat degene die gebeld heeft terugkomen om te vertellen welke hulp er komt en hoe snel.
- Indien er een ambulance onderweg is, zorg er dan voor dat de toegangswegen vrij zijn en dat iemand de ambulance opvangt bij de ingang van het sportterrein of de sporthal.

**11-2**  
**DAAR RED**  
**JE LEVENS MEE**



## **Belangrijk!**

Zorg ervoor dat bovenstaande informatie op zichtbare plaatsen aanwezig is, samen met de telefoonnummers van artsen en ziekenhuizen!



## BEWUSTELOOSHEID & STABIELE ZIJLIGGING

Een bewustzijnsstoornis duidt altijd op een gestoorde werking van de hersenen en is een duidelijk signaal dat er iets ernstigs aan de hand is. Bewustzijnsstoornissen kunnen ontstaan door een val of slag/stoot tegen het hoofd, maar ook door een epilepsieaanval of een 'hypo' bij sporters met suikerziekte (diabetes mellitus).

### Bewustzijnsstoornissen kunnen worden ingedeeld in drie stadia:

1. Slachtoffer vertoont verward, suf of soms ook agressief gedrag en reageert wel op aanspreken en pijnprikkels (= verminderd bewustzijn).
2. Slachtoffer reageert niet op aanspreken maar wel op pijnprikkels (= bewusteloos).
3. Slachtoffer reageert niet op aanspreken en niet op pijnprikkels en heeft tevens wijde oogpupillen (= diep bewusteloos).

### Actie!

- Laat het slachtoffer zitten of liggen.
- Maak knellende kleding los.
- Praat met het slachtoffer en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren!
- Laat, bij een diepe bewusteloosheid van het slachtoffer, iemand

met kennis van EHBO en/of reanimatie de bloedcirculatie en de ademhaling controleren en indien nodig het slachtoffer reanimeren.

- Leg een bewusteloos slachtoffer in de stabiele zijligging met de mond schuin naar de grond gekeerd. Zo voorkomt u dat het slachtoffer stikt in zijn eigen tong of braaksel.
- Dek het slachtoffer af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.
- Laat een ander deskundige hulp halen! (zie pagina 7 Alarmeren!).

### Belangrijk!

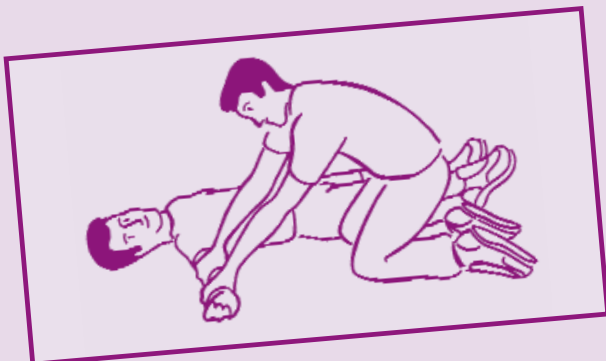
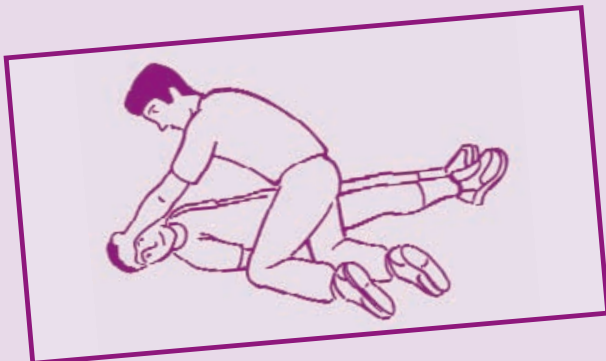
Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de ademweg waarschijnlijk belemmerd door braaksel, bloed of iets dergelijks. Als gevolg van een bewusteloosheid kan het gebeuren dat de tong zich zodanig ontspant dat deze naar achteren zakt en de keelholte afsluit. Hierdoor kan het slachtoffer niet ademen. Maak de ademweg vrij door:

- De persoon in de stabiele zijligging te leggen.
- Met een gaasje of schone doek de mondholte te reinigen en/of de punt van de tong naar voren terug te halen.

**Tip!**

Met een EHBO- en/of reanimatiediploma kunt u levens redden en staat u niet machteloos in levensbedreigende situaties.

**Stabiele zijligging**



## BLAREN

Een blaar kan ontstaan door:

- Verbranding
- Bevriezing
- Voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar zal bij sporten het meeste voorkomen. Alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving mogen, wanneer de drukpijn te erg wordt, worden doorgeprikt. Soms moet een bloedblaar door een te grote onderhuidse druk en ondraaglijke pijn doorgeprikt worden. Dit moet echter altijd door een arts gebeuren!

11

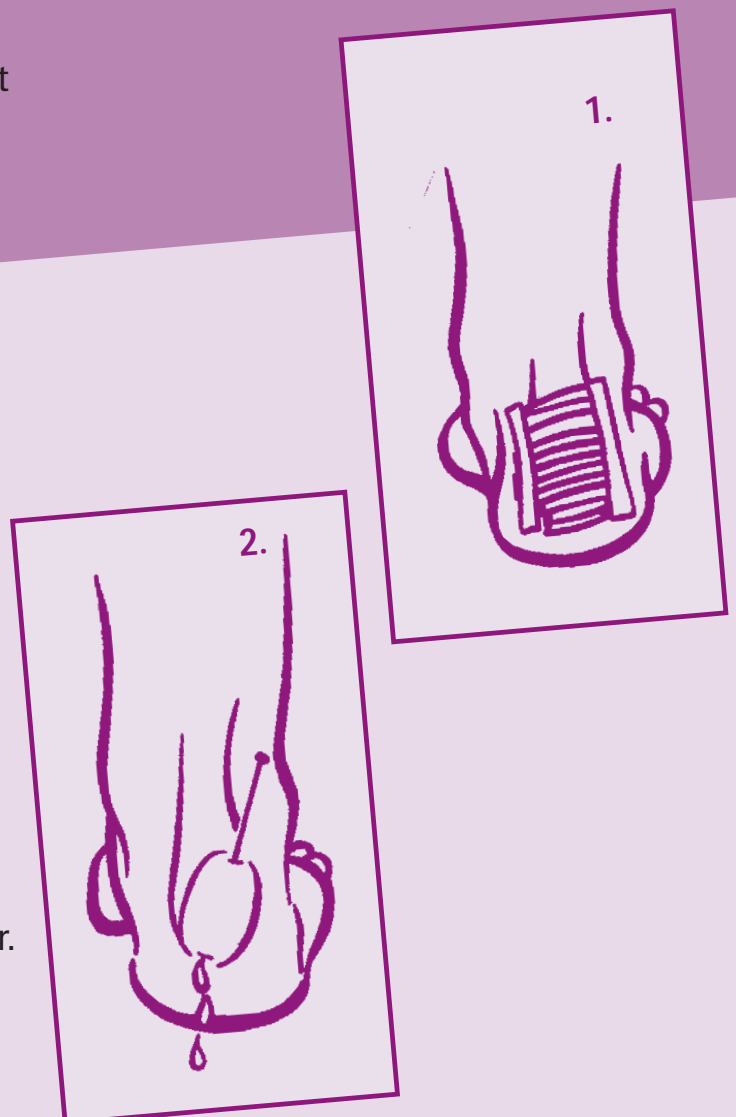
### Actie!

- Een dichte blaar dakpansgewijs afplakken met reepjes kleefpleister (zie tekening 1).
- Wanneer de drukpijn ondraaglijk is dient de blaar doorgeprikt te worden (zie tekening 2).
- Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (jodium/alcohol).
- Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald (naald even in een vlam houden; niet zwart laten worden). Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door.

- Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
- Doe ontsmettingsmiddel op de blaar en dek hem af met een wondpleister of een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.

### (Herhaling) voorkomen!

- Sokken zonder naden en gestopte gaten voorkomen blaren.
- Blaren worden vaak veroorzaakt door te ruim zittende schoenen.



## BLOEDHYGIËNE

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS en Hepatitis B. Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Met name bij contactsporten bestaat een reëel gevaar voor het ontstaan van wonden en bij het verzorgen daarvan op besmetting.

### **Besmettingsgevaar is te voorkomen door:**

- Dek wondjes voor of tijdens het sporten steriel af (bijvoorbeeld met waterafstotende pleisters).
- Sluit een sporter met een niet te stelpen wond (tijdelijk) uit van deelname.
- Vermijd bloedcontact.
- Gebruik bij het verzorgen van uitwendige wonden handschoenen.
- Was uw handen voor en na het verzorgen van wonden met desinfecterende zeep.
- Gooi gebruikt materiaal (gaasjes, handschoenen) direct weg in een daarvoor bestemd emmertje of bakje.
- Gebruik ijspakkingen in plaats van een waterzak of spons.
- Gebruik een waterspons niet voor bloedende wonden.

- Zorg voor een complete EHBSO-kit (zie pagina 5) zodat er voldoende materialen zijn om wonden te behandelen.
- Zorg dat er altijd een "bloedshirt" aanwezig is (een bloedshirt is een schoon shirt dat een sporter kan aantrekken als zijn eigen shirt bloedvlekken bevat).



## BLOEDNEUS EN/OF NEUSFRACTUUR

Bij letsel door een val of door een hoog opkomende knie, elleboog of vuist kan er een bloedneus ontstaan. In ernstige gevallen kunnen de neusbotjes breken of kan er een bloeditstorting in het neustussenschot ontstaan. Bij een afwijkende stand of na een krakend geluid bij de botsing is een neusbreuk waarschijnlijk.

### Actie!

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding).
- Laat de neus één keer snuiten.
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht en hou dit tien minuten vol.
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen.
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na tien minuten nog niet gestelpt is of een neusbreuk vermoed wordt.



### Belangrijk!

Bloed kan besmettelijk zijn! Gebruik handschoenen en laat het slachtoffer schone kleren aantrekken (zie ook pagina 12 Bloedhygiëne).

## BOTBREUK EN ONTWRICHTING

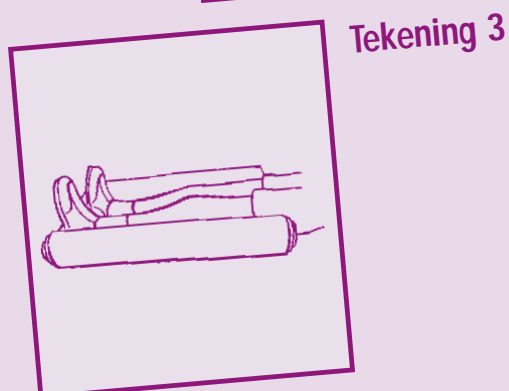
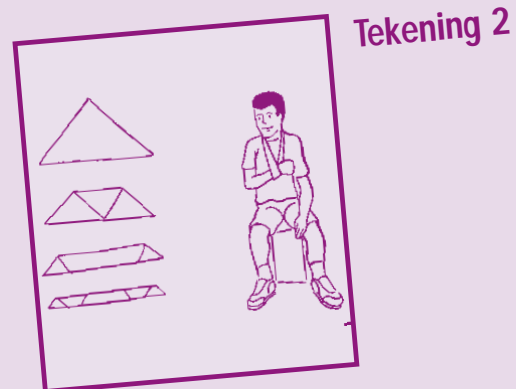
De volgende verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

- Pijn.
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.
- Zwelling.
- Soms een abnormale stand, abnormale beweeglijkheid of uitwendige wond.

**Let op! Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting vaak niet zien.**

### Actie!

- Zorg voor deskundige hulp!
- Hou het getroffen lichaamsdeel stil.
- Geef steun en rust. Bij onderarm, pols of hand door een mitella (zie tekening 1). Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das (zie tekening 2). Bij een breuk van been of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp (zie tekening 3).
- Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.



## CHRONISCHE BLESSURE

Chronische blessures ontstaan in de regel door overbelasting en komen vooral voor bij pezen en gewrichten. Oorzaken van overbelasting zijn:

- Het te snel opvoeren van de sportbelasting.
- Voortdurend eenzijdige bewegingen.
- Grote en langdurige belastingen.
- Combinatie van sport en (zwaar) werk.
- Het dragen van verkeerd of versleten schoeisel.

Een acute blessure kan chronisch worden wanneer een sporter te lang met het letsel blijft doorlopen. Als gevolg van een chronische blessure is de kans op herhaling van de acute blessure door spierzwakte of bewegingsbeperking weer groter.

De verschijnselen van een chronische blessure zijn te verdelen in vier fasen van ernst.

1. Alleen pijn na sportbeoefening.
2. Ook pijn bij aanvang van sportbeoefening.
3. Ook pijn gedurende sportbeoefening.
4. Zelfs pijn in rust.

### Actie!

- Bij pijn de dag na sportbeoefening en/of aan het begin van de warming-up (fase één en twee): één tot twee weken rust. Regelmatig met een ijsklontje de aangedane plek masseren.
- Verwijs sporters met klachten, zoals genoemd in fase drie en vier, altijd naar een (sport)arts.
- Besteed extra aandacht aan een goede warming-up, inclusief rekoefeningen (kijk voor meer informatie op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)).





## EPILEPSIE (vallende ziekte)

Epilepsie is een chronische ziekte van de hersenen. Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen.

Epilepsie is te verdelen in twee soorten: de grand mal en de petit mal (absence). Bij een petit mal kunt u als hulpverlener niets doen. Het slachtoffer is dan kortdurend afwezig (dagdromen). Bij een grand mal ligt dat anders. Bij een grand mal kan het slachtoffer plotseling bewusteloos raken en schokkende bewegingen met armen en benen maken. Soms krijgen slachtoffers van een epilepsieaanval (bloederig) schuim om de mond en dikwijls laat het slachtoffer de urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten over.

### Actie!

- Zorg dat het slachtoffer zich niet kan verwonden. Maak daartoe de directe omgeving vrij van obstakels. Leg iets zachts onder het hoofd of houd het hoofd zodanig vast dat tegen de grond stoten onmogelijk is. Probeer het slachtoffer niet in bedwang te houden, maar begeleid eventuele bewegingen van armen en benen.
- Zorg dat het slachtoffer goed kan blijven ademen.
- Maak knellende kleding los.
- Vervoer het slachtoffer na een aanval zonodig naar een arts of het ziekenhuis.



## FLAUWVALLEN / DUIZELIGHEID

Een flauwte is een kortdurende vermindering van het bewustzijn, doordat de bloedtoevoer naar de hersenen even is afgenomen. Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door: honger, uitputting, bloedarmoede en psychische oorzaken zoals emotie/schrik. Een flauwte kunt u meestal zien aankomen. Het slachtoffer wordt bleek, gaat zweten en geeuwen en is/wordt eventueel duizelig.

### Actie bij dreigende flauwte!

- Laat het slachtoffer liggen en zorg voor frisse lucht.

### Actie!

- Laat het slachtoffer rustig liggen, eventueel met de benen wat omhoog.
- Zorg voor frisse lucht.
- Maak knellende kleding los.
- Laat het slachtoffer nadat hij is bijgekomen nog ongeveer tien minuten liggen.
- Geef het slachtoffer daarna wat te drinken.
- Wanneer het slachtoffer na enkele minuten nog niet bij bewustzijn is, schakel dan een arts in en behandel het slachtoffer als een bewusteloze (zie pagina 9 Bewusteloosheid & Stabiele zijligging).

17

Wanneer het slachtoffer al is flauwgevallen, is het zaak ervoor te zorgen dat deze snel bijkomt.



## HERSENSCHUDDING

Een hersenschudding kan ontstaan door een val op het hoofd of door een flinke slag/stoot tegen het hoofd. Verschijnselen die op een hersenschudding kunnen duiden zijn: sufheid, hoofdpijn, duizeligheid, geheugenverlies, (kortdurende) bewusteloosheid en misselijkheid/braken.

### Actie!

- Laat het slachtoffer rustig zitten of liggen tot de duizelingen verdwijnen.
- Als het slachtoffer bewusteloos is, reageert hij niet op aanspreken. Kijk op pagina 9 bij Bewusteloosheid & Stabiele zijligging hoe verder te handelen.
- Het slachtoffer mag de wedstrijd of training absoluut niet voortzetten.
- Het slachtoffer dient de eerste 24 uur goed in de gaten te worden gehouden. Laat hem om de paar uur goed wakker maken.
- Blijft de hoofdpijn bestaan of treden er andere verschijnselen op (zoals een pupilvergroting in één van beide ogen), schakel dan zo snel mogelijk een arts in.

- Afhankelijk van de ernst van de hersenschudding mag het slachtoffer enige tijd niet meedoen met wedstrijden en trainingen. Het slachtoffer moet voordat hij weer begint met sporten, contact opnemen met de huisarts of sportarts.

### Belangrijk!

Soms gaat een hersenschudding gepaard met een hoofdwond. Vanzelfsprekend dient deze adequaat behandeld te worden (zie pagina 27 Wond).

## KNEUZING EN VERSTUIKING

Een kneuzing kan ontstaan door een harde aanraking met bijvoorbeeld een bal, stick of ander sportmateriaal. Als een gewricht omzwikt (bijvoorbeeld enkel of knie) kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemen we een verstuiking of verzwikking.

### Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

- zwelling.
- (blauwe) verkleuring.
- pijn.
- onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

### Actie!

- Pas de ICE-regel toe:  
**ICE** = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal tien minuten. Laat water nooit rechtstreeks op de kneuzing/verstuiking stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.
- I** = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
- C** = Compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO'er (zie tekening).
- E** = Elevatie. Leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

- Laat de sporter het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag herhalen.
- Adviseer de sporter om bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel een arts te raadplegen.

### Belangrijk!

Ook ribben kunnen gekneusd raken. Wanneer dit het geval is, kunnen zich ademhalingsproblemen voordoen.

### Drukverband

Leg bij een kneuzing of verstuiking een drukverband aan met synthetische watten en een ideaal zwachtel. De watten moeten aan beide kanten uitsteken, alles moet bedekt zijn en de zwachtel moet niet te strak worden aangebracht. Hoe dat voor een enkelverstuiking gaat, het meest voorkomende sportletsel, ziet u op tekening 1.

### (Herhaling) voorkomen!

- Stabiele en stevige schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel. Informeer bij een gerenommeerde sportzaak. Zie ook de adviezen in het laatste hoofdstuk van dit boekje.
- Tapen van gewrichten of het dragen van een brace kan blessures voorkomen. Bij tapen

worden er zodanig stroken tape aangelegd dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Taped is vrij kostbaar bij langdurig gebruik. Een brace heeft hetzelfde effect als een goed aangelegd tapeverband.

- Volledig herstel is de beste methode om herhaling van een blessure te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel. Een Sport Medisch Adviescentrum kan sporters en begeleiders hierover uitstekend voorlichten.



Tekening 1



## KRAMP

Kramp is een veelvoorkomend verschijnsel. Het duidt op oververmoeidheid van de spier, die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Ook bij spierletsel kan kramp optreden. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

### Actie!

- Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
- Probeer de verkramping door losjes schudden van de getroffen spier eruit te krijgen.
- Als schudden niet helpt (bij kramp in de kuitspier):
  - Het been strekken en de tenen optrekken.
  - Even loslaten.
  - Deze handeling zonodig herhalen.
- Als de kramp op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht te drukken (zie tekening).



### Belangrijk!

Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Dit is te verhelpen door de spier die tegengesteld werkt aan de verkrampde spier te activeren.

- Bij kramp onder de voet betekent dit dat de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen moeten worden gebracht.
- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen, betekent dit dat het been gestrekt moet worden en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht.

### (Herhaling) voorkomen!

- Een goede warming-up (inclusief rekoefeningen) verkleint de kans op kramp (kijk voor meer informatie op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)).
- Drink voldoende bij hoge temperaturen.
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in.
- Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuit, verwijs hem dan naar een specialist (arts, fysiotherapeut, orthooped) voor advies. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet dat de kuit minder zwaar wordt belast.

## SCHAAFWOND

Schaafwonden hebben overeenkomsten met brandwonden. Bij beide is de opperhuid verdwenen. Op sportvelden en -vloeren ontstaan schaafwonden vaak door een glijdende val op een stroef of ongelijk oppervlak. Ook door wrijving met bijvoorbeeld kleding kunnen schaafwonden ontstaan.

Schaafwonden moeten goed schoongemaakt worden zodat er geen vuil achterblijft en de wond gaat ontsteken.

### Actie!

- Was de wond uit met water en zeep (zo nodig met een borsteltje).
- Dep de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
- Ontsmet de wond door deze zelf en de naaste omgeving te deppen met een ontsmettende vloeistof.
- Laat de wond drogen aan de lucht om het genezingsproces te bevorderen. Al snel ontstaat er zo een korst op de schaafwond.
- Als de wond erg groot/diep is en blijft bloeden of als de wond mogelijk in contact komt met kleding, dek dan de wond af met een dekverband (zie pagina 27 Wond).
- Hou bij een schaafwond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

### (Herhaling) voorkomen!

- Behandel (schaafplekken op) een gevoelige huid met vaseline of een pleister.
- Persoonlijke beschermingsmiddelen (bijvoorbeeld kniebeschermers) kunnen herhaling voorkomen.

### Belangrijk!

Op pagina 27 staat beschreven hoe u overige wonden dient te behandelen.

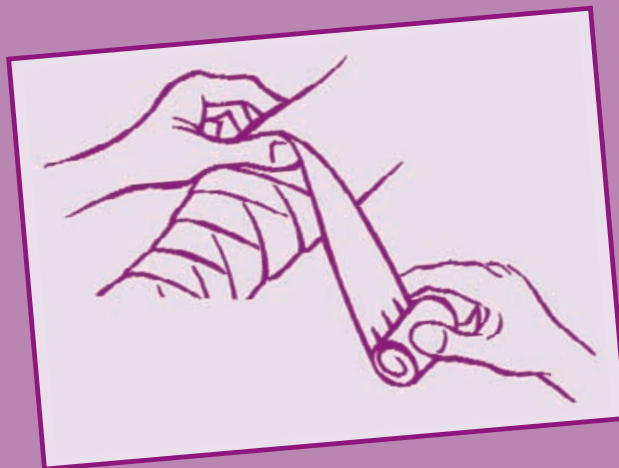
## SPIERSCHEURING

Een spierscheuring kenmerkt zich door onderstaande verschijnselen:

- Plotseling optredende pijn (lijkend op een messteek of zweeps slag).
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik boven of onder de aangedane plek.
- Blauwe verkleuring onder de aangedane plek (na enkele uren/dagen).
- Blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en hamstrings.

- Verwijs het slachtoffer naar een arts voor verdere behandeling.



23

### Actie!

- Pas de ICE-regel toe:  
**ICE** = Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal tien minuten. Laat water nooit rechtstreeks op de aangedane plek stromen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.
- I** = Immobiliseren. Zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.
- C** = Compressie. Laat een drukverband aanleggen, bij voorkeur door een EHBO-er (zie tekening).
- E** = Elevatie. leg het lichaamsdeel, indien mogelijk, hoog.

### (Herhaling) voorkomen!

- Een goede getraindheid, een uitgebreide warming-up en een verstandige sporthervatting verkleinen de kans op een spierscheuring aanzienlijk.
- Bij een kuitspierscheuring is een hakverhoging tijdens het herstel prettig en effectief.



## STEKEN IN DE ZIJ

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onplezierig.

### **Actie!**

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.
- Laat, als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
- Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

### **(Herhaling) voorkomen!**

- Gebruik geen zware maaltijden vlak voor het sporten.
- Doe een goede warming-up waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk wordt opgevoerd (kijk voor meer informatie op [www.sport.nl/sport-bleesurevrij](http://www.sport.nl/sport-bleesurevrij)).

## SUIKERZIEKTE (DIABETES MELLITUS) type II

Bij de chronische aandoening suikerziekte produceert de alvleesklier onvoldoende insuline. Insuline zorgt ervoor dat de hoeveelheid suiker in het bloed binnen 'gezonde' grenzen blijft. Sporters met diabetes kunnen als gevolg van hun suikerziekte tijdens het sporten tegen problemen aanlopen. Wanneer men de insulinedosering niet aanpast, onvoldoende heeft gegeten of zich stevig inspant, kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie, in de volksmond wordt dat vaak een 'hypo' genoemd. Deze wordt vaak voorafgegaan door een periode van geeuwen, zweten en bewustzijnsvermindering.

25

### **Actie!**

Zolang het slachtoffer nog niet bewusteloos is:

- Dien extra (snelwerkende) koolhydraten toe, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d'orange of zoete frisdrank. Geef daarna iets te eten, bijvoorbeeld een mueslireep.

Wanneer het slachtoffer bewusteloos is:

- Waarschuw een arts.
- Geef geen eten of drinken!
- Kijk bij het hoofdstuk Bewusteloosheid & Stabiele zijligging (pagina 9) voor verdere acties die moeten worden ondernomen!



## TAND ERUIT

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kan de schade soms beperkt worden.

### **Actie!**

- Laat een tandarts bellen en vraag of het slachtoffer snel kan komen.
- Probeer de (stukjes van) tanden zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
- Pak de uitgeslagen tand vast aan de kroon (niet aan de wortel) en spoel hem vluchtig schoon met melk of eventueel met water.
- Bewaar de uitgeslagen tand in wat melk of in een bekertje met wat speeksel. De tand mag in geen geval uitdrogen.
- Het slachtoffer moet zo snel mogelijk naar een tandarts. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

### **(Herhaling) voorkomen!**

Een gebitsbeschermer verkleint de kans op gebroken en uitgevallen tanden aanzienlijk.

## WOND

Een wond moet goed gereinigd en steriel afgedekt worden. Door vuil, dat in de wond komt of achterblijft, kan een wond geïnfecteerd raken. Dit vertraagt het genezingsproces.

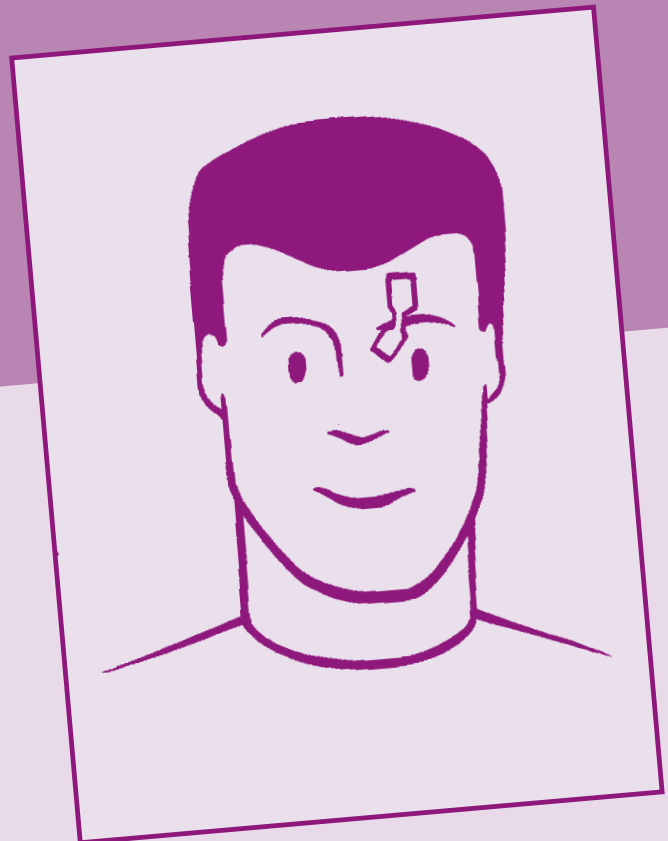
### Actie!

- Reinig de wond met stromend water.
- Ontsmet de wond door de wond zelf en de huid rondom de wond te deppen met een ontsmettende vloeistof (bijvoorbeeld jodium of alcohol).
- Een diepe wond, die nog door een arts behandeld moet worden, hoeft niet gereinigd en ontsmet te worden.
- Haal bij een diepe wond de wondranden naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond (zie tekening).
- Dek de wond (met of zonder zwaluwstaartje) steriel af met een dekverband. Afhankelijk van de grootte van de wond kiest u voor een gaaspleister, een snelverband, een wondsnelverband of een steriel gaasje met witte watten en een hydrolast zwachtel.
- Stuur een slachtoffer met een diepe wond altijd naar een arts. Als de wondranden wijken moet de wond gehecht of geplakt worden!

- Houd bij een wond altijd rekening met mogelijke tetanusbesmetting!

### Belangrijk!

- Op pagina 22 staat beschreven hoe een schaafwond behandeld dient te worden.
- Let bij wondverzorging op goede bloedhygiëne (zie pagina 12).



## MEER INFORMATIE

Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Daar vindt u meer informatie over blessurepreventie. Ook kunnen trainers in het trainersforum aan elkaar advies vragen en geven over blessurepreventie, dus ook over EHBSO.

### Clubbladartikel

Het clubbladartikel EHBSO geeft meer achtergrondinformatie voor clubleden. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het blad van uw vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van EHBSO. U kunt het clubbladartikel downloaden van de website van Sport Blessure Vrij ([www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)).

**Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat sporten leuk en veilig blijft. Want onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden vaak tot blessures, niet alleen bij de tegenstanders, ook bij de veroorzaker zelf.**

## JE HOUDEN AAN DE REGELS

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat een sporter zich aan de spelregels houdt. Veel regels zijn bedoeld om de veiligheid van de sporters te verhogen. Kennis van de spelregels en controle op de naleving hiervan helpen dan ook om blessures te voorkomen en de sport plezierig te maken. Trainers, scheidsrechters, juryleden, maar ook de sporters zelf, hebben daarbij een belangrijke taak.

29

Een sporter moet zich niet alleen aan de regels houden uit angst voor een gele kaart, een strafschoep of andere sancties. Sportiviteit moet je zelf 'willen'. Je houdt je aan de geschreven, maar ook aan de ongeschreven regels en dat blijkt uit wederzijds respect en een goede omgang met elkaar. Ook als de scheidsrechter niet kijkt. En dat hou je vol, ook als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt en 'zelf begonnen is' of als de scheidsrechter in jouw ogen een verkeerde beslissing neemt. Fair Play draagt op die manier niet

alleen bij aan het terugdringen van blessures, maar draagt ook bij aan het imago van de vereniging!

## Regels maken de sport veiliger

Van een deel van de spelregels kunt u als trainer eenvoudig duidelijk maken dat ze het sporten veiliger maken en daardoor blessures voorkomen.

Een paar voorbeelden van wat verboden is in verschillende takken van sport:

- hockey: de stick boven schouderhoogte heffen en de bal gevaarlijk hoog spelen.
- basketbal: lichamelijk contact tussen spelers.
- volleybal: het overschrijden van de middellijn.
- boksen: het slaan onder de gordel.
- voetbal: een tackle van achteren.
- handbal: het vasthouden van de werparm tijdens een worp.

## Beetje agressie moet toch kunnen?

Een beetje agressie is goed. Veel trainers hameren daar ook op. Je moet er als sporter op gebrand zijn

om te winnen of het beste resultaat te halen. Maar dat beetje agressie mag niet omslaan in ruw spel. Ruw spel is vaak een oorzaak van de blessures die we nu juist willen voorkomen. Bovendien lokt ruw spel vaak ruw spel van de tegenstander uit. Ga niet tot de grens van wat de regels en de scheidsrechter toelaten, maar blijf binnen de grenzen van de veiligheid.



**met gestrekt  
been erin...**



**...met gestrekt  
been eruit**

**Overtredingen  
veroorzaken blessures!**

[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

## DE ROL VAN DE TRAINER

Fair Play is een verantwoordelijkheid voor elke individuele trainer en sporter. Iedereen in de sport mag erop aangesproken worden.

Maar er is ook een gezamenlijke verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld van de trainersgroep en de vereniging. Verenigingen kunnen zorgen voor een sfeer waarin Fair Play vanzelfsprekend is en mensen daarin stimuleren. Trainers, coaches, spelers, scheidsrechters, ouders en supporters hebben dus allemaal een actieve rol in de stimulering en handhaving van Fair Play.

31

### Verantwoordelijkheid van de trainer

Als trainer heeft u – zeker bij jongeren – een grote invloed op het (sportieve) gedrag van uw sporters. Reden genoeg om na te denken over de rol die u speelt bij het stimuleren van Fair Play en daarmee tevens op de preventie van blessures. Trainers kunnen sporters al op jonge leeftijd leren wat Fair Play inhoudt en hoe zij zich volgens die normen dienen te gedragen.

### In gesprek met de sporters

Een trainer kan het gesprek over sportiviteit op gang brengen en ervoor zorgen dat sporters weten wat de vereniging van hen verwacht.

Daarbij hoort dat u sporters bewust maakt van hun eigen gedrag. En dat ze gaan nadenken over hoe ze zichzelf willen gedragen. Gedurende een sportseizoen kunt u hier een aantal keer met de sporters over praten. En als er aanleiding voor is, is het zinvol om ook direct voor of na een wedstrijd hier nog even aandacht aan te schenken.

### Sportief gedrag stimuleren

Een trainer dient sportief gedrag te stimuleren en aan te moedigen. Een compliment of blijk van waardering is dan op zijn plaats. Onsportief gedrag dient u af te wijzen, door zich tegen geweld, misdraging en vals spelen uit te spreken. Maar ook door aan onsportief gedrag direct consequenties te verbinden. Haal bijvoorbeeld een onsportieve sporter uit de wedstrijd, vraag een time-out aan of leg als vereniging een extra straf op bij zware overtredingen.





### **Het goede voorbeeld geven**

En net zo belangrijk is het om zelf het goede voorbeeld te geven. Sporters imiteren vaak (bewust of onbewust) gedrag van trainers en denken dat dat het juiste is. Bovendien geeft correct gedrag uzelf het recht van spreken om unfair gedrag van anderen af te keuren. Let hierop als u in functie bent als trainer/coach, maar ook als u zelf actief aan het sporten bent.

### **Leren omgaan met onsportief gedrag**

Ook zal sporters duidelijk moeten worden hoe ze om kunnen gaan met onsportief gedrag van anderen. Sporters worden op het sportveld met onsportief gedrag geconfronteerd. Sporters moeten leren daar boven te staan en zelf sportief te blijven spelen. Probeer de sfeer aan uw eigen kant positief te houden en stimuleer de sporters om eerlijk en veilig te blijven sporten. Als de sporters inzien dat de tegenstanders onsportief gedrag laten zien, dan begrijpen ze dat ze niet hetzelfde gedrag moeten vertonen.

### **Topsport**

Onsportiviteit in de topsport, waarmee sporters via de media worden geconfronteerd, is ook een slecht voorbeeld voor jonge sporters. Leer sporters dat bepaald gedrag in de topsport niet spoort met de Fair

Play-gedachte. U kunt ze wellicht ook uitleggen dat onsportief gedrag nooit is goed te praten, maar dat in de topsport hele andere (bijvoorbeeld financiële) belangen spelen.

### **Respect voor de ander**

Stimuleer dat sporters respect tonen voor de tegenstanders (en medespelers). U heeft hen nodig om de wedstrijd te kunnen spelen. Breng sporters ook van jongs af aan respect bij voor scheidsrechters of juryleden. Probeer ze duidelijk te maken dat hún waarneming niet beter of juist hoeft te zijn dan die van de scheidsrechter. Maar ook bij twijfelgevallen is het de scheidsrechter die een beslissing neemt en daarover is geen discussie mogelijk. Elke sporter hoort dit te accepteren. Houd er rekening mee dat veel scheidsrechters vrijwilligers zijn. Ze kunnen uw steun goed gebruiken en krijgen die doordat u respect toont voor de gemaakte keuzes. Denk eraan dat ook jonge, onervaren scheidsrechters hun best doen en het scheidsrechteren willen leren. Voorkom dat zij overladen worden met kritiek. Dit is erg onplezierig voor de scheidsrechter, het beïnvloedt het resultaat meestal niet en de spelvreugde wordt hiermee zeker niet groter. Bij wedstrijden die zonder scheidsrechter gespeeld

worden, is het natuurlijk helemaal belangrijk om eerlijk te zijn.

### **De spelregels kennen**

Als trainer dient u eraan bij te dragen dat alle sporters de spelregels kennen. Als trainer zult u de regels zelf ook moeten kennen. Ook moet u sporters bewust maken dat het belangrijk is dat ze eerlijk spelen binnen de regels van het spel. Sporters die regels niet te nauw nemen spelen in feite vals.

### **Fair Play: het gaat om concrete acties**

U bent er als trainer nog niet als u sporters bekend maakt met het begrip Fair Play. In feite gaat het ook niet om die term. Het doel is sporters te stimuleren om zich sportief te gedragen. Daar zijn concrete acties voor nodig, gericht op verandering van hun gedrag en houding en het vervolgens vasthouden aan die regels van sportiviteit en respect.

### **Fair Play als verenigingsbeleid**

Om Fair Play te stimuleren werkt een beïnvloeding vanuit meerdere kanalen en methoden het best. Daarom is het belangrijk dat ook de rest van de vereniging Fair Play stimuleert. Trainers worden gestimuleerd door het bestuur en andere trainers volgen daarna dezelfde lijn. Dit maakt het voor de sporters (en ouders) duidelijk wat van hen verwacht wordt. De aandacht voor Fair Play zou meerdere jaren moeten duren en daarna zelfs structureel in het beleid opgenomen moeten worden, omdat gedragsveranderingen en gedragsbehoud nu eenmaal tijd nodig hebben.



## AAN DE SLAG...

Speciaal voor trainers hebben we een aantal tips bijeen gebracht om de Fair Play-gedachte in de praktijk uit te voeren. Het is maar een greep uit de mogelijkheden, maar ze vormen een stimulans om met dit thema aan de slag te gaan.

### **Afspraken maken binnen de vereniging**

Overleg met collega-trainers en coaches over Fair Play. Spreek door wat jullie belangrijk vinden. Spreek daarbij af hoe jullie dat gaan stimuleren. Bepaal daarin wat de rol is van eenieder en wat jullie gezamenlijk kunnen doen. Denk daarbij aan welke taken voor de trainer belangrijk zijn. Maak een actieplan voor de wat grotere taken, bijvoorbeeld als een vragenlijst opgesteld moet worden, als regels uitgewerkt moeten worden of als jullie informatie-avonden willen geven. Spreek af om het onderwerp geregeld op de agenda van het trainersoverleg te zetten.

### **Informatieverstrekking**

Informeer sporters en ouders over Fair Play en het belang van ervan. Probeer de informatie zo praktisch en herkenbaar mogelijk te maken. Deze informatie kan bijvoorbeeld gegeven worden op informatie-avonden, in een nieuwsbrief of in het

clubblad.

Via [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij) kunt u een clubbladartikel over Fair Play en blessurepreventie downloaden.

### **Ouders**

Betrek de ouders bij de sportieve opvoeding van hun sporters. Maak hen ervan bewust dat zij kunnen helpen bij het stimuleren van Fair Play onder de sporters. Informeer ze via verschillende manieren (nieuwsbrief, ouder-informatie-avond, spelregeluitleg), betrek ze (nodig ze uit, overleg met hen) en vraag ze ook goed gedrag te tonen langs het veld. Spreek ouders gezamenlijk aan om hun kinderen te helpen bij sportief gedrag en spreek apart de ouders aan die daar het foute voorbeeld in geven.

### **Spelregelkennis**

Een vereniging is er verantwoordelijk voor dat haar sporters de spelregels kennen. Het zou goed zijn als de vereniging de sporters van jongs af aan de spelregels bijbrengt. Een combinatie van een eenvoudige beschrijving en mondelinge uitleg van spelregels werkt het best. Een goede opbouw is daarbij belangrijk. Begin met de regels die het meest belangrijk zijn en die voor de veiligheid zorgen. Leg uit waarom de regels er zijn en stimuleer dat de

sporters zich aan de regels willen houden. De spelregelkennis kan nu en dan getest worden via een korte quiz. Dit biedt de trainer meteen aanknopingspunten voor nieuwe onderwerpen van de spelregeluitleg. Enkele bonden (onder andere KNHB en KNKV) hebben interessante materialen ontwikkeld waarmee trainers op een leuke en goede manier de sporters spelregeluitleg kunnen geven.

### **Gedragscodes**

Eén van de methodes om ongewenst gedrag te voorkomen is het opstellen van gedragscodes binnen uw vereniging. Gedragscodes zijn regels die vaak binnen de vereniging als ongeschreven regels worden gehanteerd. Deze ongeschreven regels worden, bij voorkeur in samenspraak met alle groepen binnen de vereniging, in codes vastgelegd. Door mensen binnen de vereniging duidelijk te maken welke normen (regels) er gelden, maakt u ook meteen duidelijk dat bepaald gedrag gewenst of niet gewenst is. Voor elke doelgroep kunnen normen worden opgesteld, waaraan ze zich moet houden. Deze moeten voor iedereen helder zijn. Als het goed is moet iedere nieuwkomer van deze gedragscodes op de hoogte worden

gesteld, zodat iedereen er naar kan worden verwezen en erop kan worden aangesproken.

### **Video**

Sporters hebben lang niet altijd goed in de gaten hoe zij zich gedragen in het veld. Ook maken ze soms een verkeerde inschatting van het gedrag van de tegenstander. Het kan erg verrassend zijn om een wedstrijd op video op te nemen en deze daarna gezamenlijk te bekijken en te bespreken. Een sporter wordt dan geconfronteerd met zijn eigen gedrag. Ook denkt een sporter regelmatig dat een tegenstander onsportief of ruw is en neemt daarom zelf een agressieve houding aan. Op een video blijkt dan vaak dat het in werkelijkheid toch wat anders verliep.

### **Kijkwijzer**

Als trainer kunt u ervoor zorgen dat de sporters bewust gaan letten op het gedrag tijdens een wedstrijd. Op [www.sport.nl/sportiviteitenrespect](http://www.sport.nl/sportiviteitenrespect) staat een Kijkwijzer, waarmee aan de hand van de scorelijst unfaire acties geturfd kunnen worden door sporters of anderen die aan de kant van het veld staan. Dit is een goede manier om sporters bewust te maken van hun eigen gedrag en om het gesprek daarover aan te gaan.

## **Ingrijpen**

Als u zegt dat Fair Play heel belangrijk is, zorg dan ook dat dit nageleefd wordt. Grijp snel in bij onsportief gedrag van een sporter. Haal bij wijze van spreken een sporter uit het veld voordat de scheidsrechter hem rood kan geven. Leg uit waarom het onsportief is en hoe het beter had gekund. Een argument kan zijn dat een overwinning alleen waarde heeft als die op eerlijke wijze is behaald, of dat u rekening moet houden met de gevoelens van mede- en tegensporters en de leiding.

## **Trainersforum**

Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Daar kunnen trainers in het trainersforum aan elkaar advies vragen en geven over blessurepreventie, dus ook over Fair Play.

## **Clubbladartikel**

Het clubbladartikel Fair Play geeft meer achtergrondinformatie voor alle leden. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het blad van uw vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van Fair Play. U kunt het clubbladartikel downloaden van de website van Sport Blessure Vrij ([www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)).

## **Meer informatie**

Neem ook eens een kijkje op [www.sport.nl/sportiviteitenrespect](http://www.sport.nl/sportiviteitenrespect). Die site staat boordevol informatie over Fair Play, met uitvoerige informatie en adviezen om aan de slag te gaan! Zo treft u daar checklijsten en een quiz die u met uw sporters kunt doen en kunt u lezen waar u voor meer informatie of ondersteuning terecht kunt.

**Fair Play scoort altijd: minder blessures, meer plezier, meer leden.**

**LATEN WE DE SPORT SPORTIEF HOUDEN!**



# WIE DE SCHOEN PAST ...

**In vrijwel alle takken van sport hebben knieën, enkels en voeten het zwaar te verduren. Goed schoeisel is daarom erg belangrijk. Er bestaan veel soorten sportschoenen en ze worden gekocht om de meest uiteenlopende redenen. Maar voor de sporter telt vooral welke eisen sport aan de schoenen stelt. Trainers dienen vaak als eerste vraagbaak, dus is het belangrijk veel te weten over goede sportschoenen.**

Bij hardlopen bijvoorbeeld, krijgen voeten tijdens de landing een dreun te verwerken van twee tot drie keer het lichaamsgewicht. Bij springen is dat zelfs vijf keer! Bij snelle wendingen en plotseling remmen wordt er uit alle macht aan spieren, pezen en gewrichtsbanden gerukt. Bij het opvangen van deze krachten spelen sportschoenen een belangrijke rol.

Dat stelt uiteraard hoge eisen aan het schokdempend vermogen en de stabiliteit van sportschoenen.

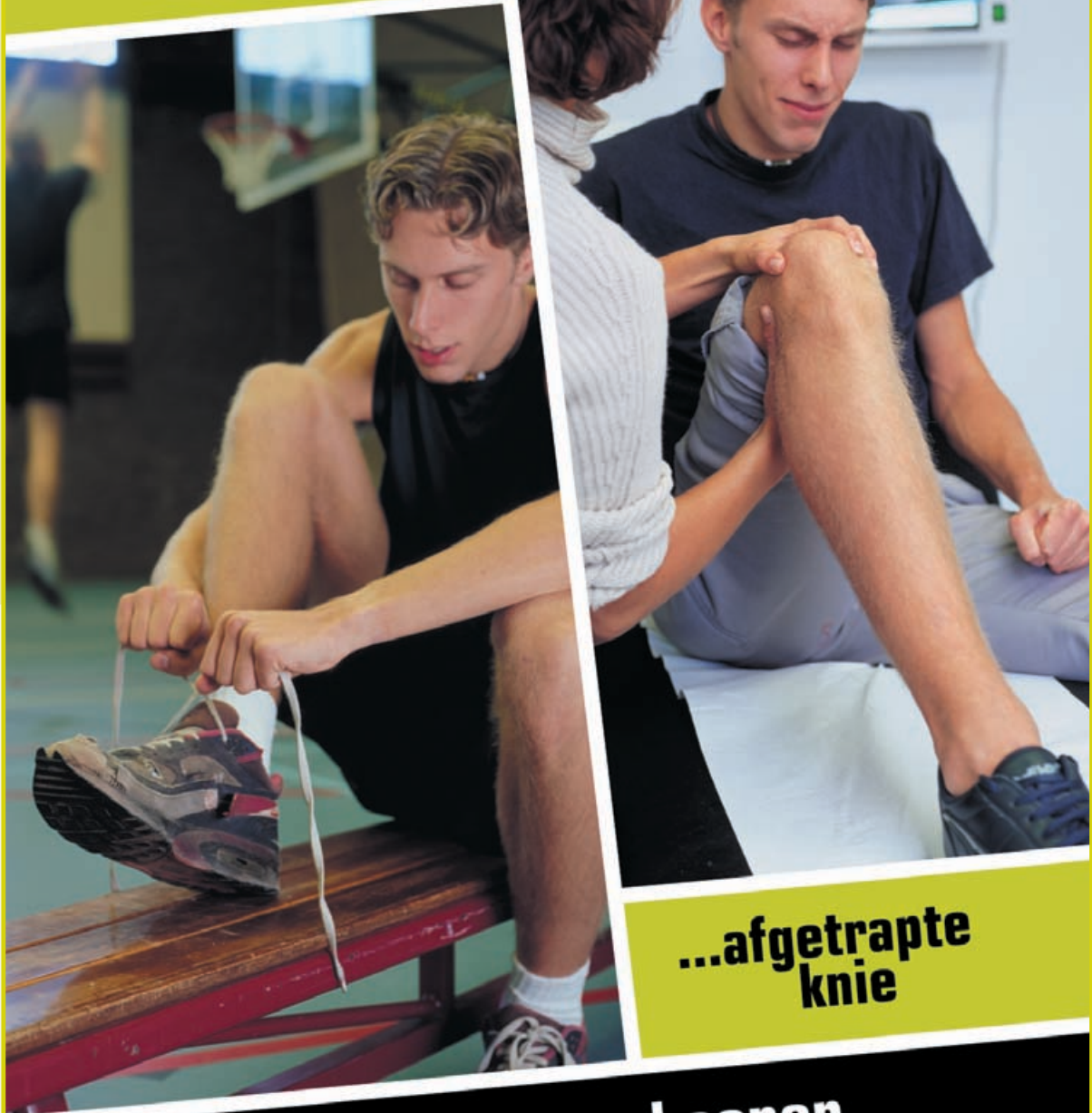
Tegelijkertijd moeten sportschoenen de sporter helpen om maximaal feeling te houden met de bodem en tevens voldoende grip bieden. Ze moeten licht zijn, comfortabel zitten en goed ventileren, maar ook een onverwachte aanraking met de tegenstander kunnen opvangen. Dat lijkt al met al een bijna onmogelijke combinatie van eigenschappen.

Daarnaast is het nog eens zo dat er vrijwel geen 'normale' sporters bestaan: 70% blijkt in meer of mindere mate een voetafwijking te hebben.

En alsof dat nog niet genoeg is, heeft

iedereen een nét iets andere manier van lopen. Al deze variaties moeten door de sportschoenen opgevangen en zo nodig gecompenseerd worden. Belangrijk is het dus dat sporters schoenen kiezen die bij hen passen!

**afgetrapte  
schoen...**



**...afgetrapte  
knie**

**Ongeschikte schoenen  
veroorzaken blessures!**

[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

## DE ROL VAN DE TRAINER

Als trainer heeft u een belangrijke controlerende, adviserende en stimulerende rol. Zo kunt u sporters bijvoorbeeld adviseren bij de aanschaf van nieuwe schoenen. In dit hoofdstuk vindt u volop informatie om uw sporters van dienst te kunnen zijn.

### Wat zijn goede sportschoenen?

Zoals gezegd: iedereen is anders, dus ook iedere sporter. Daarom zoekt de sporter z'n eigen, speciale schoen, die bovendien is afgestemd op de tak van sport. Het lenen van andermans sportschoenen kan blessures veroorzaken. Laat u door een deskundige voorlichten bij de aanschaf van sportschoenen en geef deze tips ook door aan uw sporters. De oude sportschoenen kunnen de deskundige veel informatie geven. U kunt aan het slijtpatroon en de vervorming van de schoen zien hoe iemand loopt. Helaas is het bij sporten waarbij veel wendingen en sterk wisselende bewegingen gemaakt worden (bijvoorbeeld hockey, voetbal) onmogelijk om uit het slijtagepatroon de loopstijl af te leiden. En benadruk, hoewel het vaak moeilijk is bij jonge sporters dat kleur, merk en vormgeving van ondergeschikt belang zijn!

### De ideale sportschoen

De ideale schoen bestaat niet. Het ideale lichaam ook niet. En de ideale manier van sporten al helemaal niet. Het kiezen van de juiste sportschoenen is een zoektocht naar de ideale, persoonlijke combinatie. Voor de een kan die zoektocht een heel ander resultaat opleveren dan voor de ander. Het is dus geen wonder dat er zoveel soorten en modellen op de markt zijn. Elk model heeft zijn eigen combinatie van eigenschappen. Bij elk model is gekozen voor net weer iets andere prioriteiten en compromissen.

### Waar moet u op letten?

Een sportschoen moet aan veel eisen voldoen. Hieronder staan wat zaken waar een sportschoen voor moet zorgen.

- Schokdemping om krachten op enkels, knieën en heupen te absorberen.
- Stabiliteit/steun om schuiven en zwikken te voorkomen.
- Voldoende grip tegen het uitglijden
- Compensatie van een afwijkend afwikkelpatroon.
- Bescherming tegen een trap van een tegenstander, maar ook tegen steentjes, andere oneffenheden, vocht en vuil.
- Feeling met de ondergrond en bijvoorbeeld de bal.
- Optimaal draagcomfort.



## TIPS VOOR DE AANSCHAF VAN SPORTSCHOENEN

Bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen zijn een aantal zaken van belang. Sommige punten lijken vanzelfsprekend, maar onbelangrijk zijn ze zeker niet! Geef ze door aan uw sporters!

- Pas de schoenen altijd staande.
- Pas verschillende merken. Schoenen mogen niet knellen, maar ook niet te breed zijn.
- Pas beide schoenen. De grootte van de voet verschilt nogal eens.
- Pas de schoenen bij voorkeur aan het einde van de dag, dan zijn de voeten iets meer uitgezet dan 's morgens vroeg. Dat is ook het geval wanneer u stevig aan het sporten bent.
- Pas de schoenen met de sportsokken waarmee u normaal sport.
- Neem uw eigen voetbedden mee als u ze in sportschoenen gebruikt, maar ook oude schoenen geven veel informatie.
- De hielkap van de schoen moet voldoende stabiel zijn. Dit kunt u testen door te proberen de hielkap met uw duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn.
- Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed.

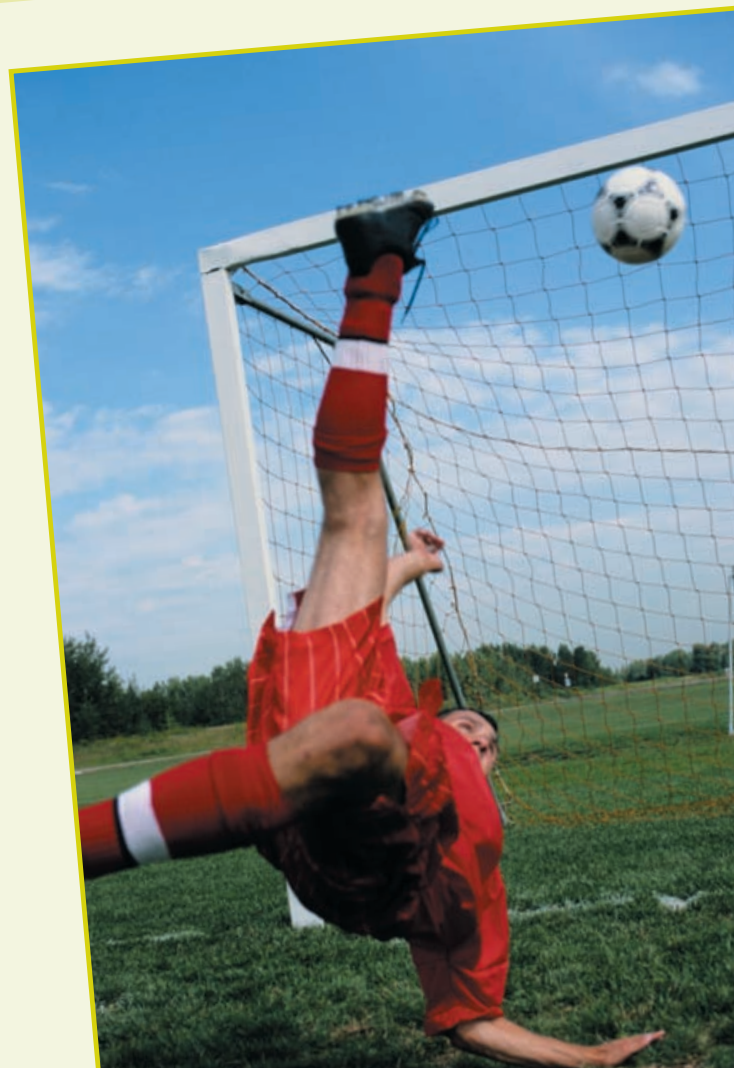
## Wat speelt allemaal mee bij de aanschaf van sportschoenen?

- **Voetafwijkingen:** Er zijn veel voetafwijkingen. Zo zijn er normale voeten, platvoeten, holvoeten en knikvoeten. In de praktijk komen deze in allerlei gradaties en combinaties voor.

- **Het looppatroon:** Bij het lopen komen voeten niet in één keer plat op de grond neer. Ze maken een vloeiende en rollende beweging, de "voetafwikkeling". Een looppatroon bestaat uit een supinatielanding (men landt op de buitenkant van de hiel) gevolgd door een pronatie (de voet kantelt van buiten naar binnen, tot hij plat op de grond rust), waarna de afzet plaatsvindt (de voet rolt door, tot hij alleen nog op de bal de grond raakt. Daarmee zet u af voor de volgende stap). Vaak hebben sporters echter een afwijkende voetafwikkeling. Dat kan een over-supinatie-landing, een onderpronatie, een overpronatie, een hiellanding en een voorvoetlanding zijn. Elke 'afwijking' betekent een extra belasting van een ander deel van de voeten, enkels, knieën of onderbenen. Zolang de afwijking niet al te groot is, kan hij door bepaalde schoenenmerken gecompenseerd worden.

- **De ondergrond:** Het type ondergrond stelt specifieke eisen aan de grip (profiel, noppen) en de schokdemping (tussenzool). Een greep uit de verschillende soorten ondergrond zijn gras, kunstgras, kunststof, gravel en tapijt.
- **De grip:** Hieronder staat voor een paar sporttakken iets over de grip.
  - Voetbal: Bij een normaal veld volstaan 13 mm noppen voor en 16 mm achter. Onder drassige condities zijn 18 mm noppen aan te raden (voor en achter). Bij kunstgras geven multi-noppen de meeste grip (11-13 mm, voor en achter).
  - Tennis: Voor tennissen op een gravelbaan is een profiel nodig dat zo grof is dat er geen steentjes in blijven zitten. Bij indoor of matecobanen volstaat een licht profiel. Bij tapijt als ondergrond zijn gladde zolen het beste en voor grasbanen zijn schoenen aan te bevelen met kleine noppen of een grof gravelprofiel.
  - Volleybal, basketbal en badminton (indoor): Een fijn profiel geeft de meeste grip en het beste contact met de bodem. Uit onderzoek blijkt dat een draaipunt in de zool de wendbaarheid amper vergroot; zo'n draaipunt is dus niet essentieel.
- Hardlopen: Wie veel over bospaden en strand (e.d.) loopt, is gebaat bij een grof profiel dat niet snel dichtslibt. Bij lopen op (vaak gladde en natte) verharde wegen is een fijner profiel beter. Daarmee heeft u meer contact met de bodem.
- **De schokdemping:** In principe geldt: hoe meer er gesprongen wordt, hoe harder de ondergrond en hoe zwaarder de landing is, hoe belangrijker het schokdempend vermogen van de schoenen. Dat wordt grotendeels bepaald door de dikte en hardheid van de tussenzool. Verder is de relatie tussen lichaamsgewicht van de sporter en de vereiste hardheid van de tussenzool veel minder impel dan op het eerste gezicht lijkt. Het loop- en landingspatroon is minstens zo belangrijk: een sporter die relatief licht is maar 'hoge' stappen maakt en 'lomp' landt, heeft een schoen nodig met net zoveel dempend vermogen als een zware sporter die minder opveert tijdens het lopen en een meer elastische landing vertoont. Kortom: is een sporter zwaar, dan is het goed om extra stil te staan bij de demping van de schoen. Probeer er echter ook achter te komen of het een 'zware looper' is of juist relatief 'lichtvoetige'.

- **De lengte:** Er moet ongeveer 5 mm ruimte zijn tussen de langste teen en de neus van de schoen, zodat de voet ruimte heeft voor een goede afwikkeling. Sporters die veel wend- en keerbewegingen moeten maken, hebben de neiging om juist voor strak zittende schoenen te kiezen omdat die stevigheid bieden. Te strakke schoenen zullen echter snel uitlopen, waardoor de stabiliteit afneemt.
- **De breedte:** De voet moet op alle plaatsen goed omsloten worden (ook om de voorvoet). Als de voet voor in de schoen gaat schuiven, ontstaan blaren. Met behulp van een vetersluiting (kruislings rijgen) kunnen de schoenen op verschillende plaatsen in verschillende mate worden aangetrokken. Klittenband en snelbindingen zijn makkelijker in gebruik, maar bieden minder mogelijkheden voor het aanpassen van de schoen aan de vorm van de voeten.
- **De hielkap:** Na het strikken van de schoen moet de hiel zo goed omsloten zijn dat er aan weerszijden geen vinger meer tussen past. De hielkap moet zo hoog zijn dat hij de hele hiel omvat. Tijdens het lopen mag de hiel niet in de hielkap op en neer schuiven.



## AAN DE SLAG...

Hieronder volgen een aantal tips voor trainers om met het thema sportschoenen aan de slag te gaan.

### **Trainersbijeenkomst**

Organiseer een trainersbijeenkomst samen met een sportschoendeskundige (bijvoorbeeld een gerenommeerde verkoper uit een sportzaak of een podoloog). De deskundige kan alle trainers informeren over de nieuwste ontwikkelingen en adviseren over sportschoenen. Als trainer kunt u dit weer overdragen op uw sporters.

### **Voorbeeldfunctie**

Geef als trainer het goede voorbeeld en draag geschikte sportschoenen. Loop dus niet met kapotte schoenen en strik de veters.

### **Controleer**

Controleer zelf regelmatig de geschiktheid van de sportschoenen van uw sporters. Kijk bijvoorbeeld of de schoenen niet te groot of te klein zijn of te veel afgesleten. Verwijs hen door naar deskundigen. Adviseer ze de oude sportschoenen mee te nemen. Controleer (bij het begin van het seizoen) ook nieuwe sporters op hun sportschoenen en verwijs hen eventueel door.

### **Clubregels**

Maak met de vereniging (het bestuur) regels over het dragen van sportmaterialen en dus ook van sportschoenen en plaats ze in het clubblad of op de website. Zorg er ook voor dat nieuwe trainers van deze afspraken op de hoogte zijn.

### **Alert op klachten**

Wees alert op klachten die sporters hebben. Deze kunnen worden veroorzaakt door ongeschikte sportschoenen. Tijdig signaleren en adviseren voorkomt blessures. Een aanvankelijk kleine afwijking kan resulteren in een serieuze blessure. Denk dan bijvoorbeeld aan chronische overbelastingsblessures als een achillespeesontsteking, "shin splints", springersknie en rugklachten.

### **Afspraak met sportzaken**

Maak (in overleg met de vereniging) afspraken met een goede sportzaak in de buurt over een kortingsregeling voor leden van de vereniging.

### **Trainingsopbouw**

Sporten met de verkeerde schoenen kán tot blessures leiden, maar dat wil niet zeggen dat alle blessures aan verkeerde schoenen zijn te wijten. Ze kunnen ook het gevolg zijn van overbelasting. Bijvoorbeeld

doordat de sporter te veel sport (denk ook aan andere sporten) of doordat de training niet goed is opgebouwd, de warming-up en cooling down niet of niet goed zijn uitgevoerd. Wees ook daar alert op!

### **Trainersforum**

Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Daar kunnen trainers in het trainersforum aan elkaar advies vragen en geven over blessurepreventie, dus ook over sportschoenen.

### **Informatiepakket**

Zorg dat ook de vereniging (het bestuur) blessurepreventie als een taak ziet. Alle nieuwe leden zouden bij aanmelding een informatiepakket kunnen krijgen, waar naast verenigingsinformatie ook iets staat over het belang van goede sportschoenen en welke sportschoenen geschikt zijn voor de specifieke tak van sport. Zo voorkomt u wellicht een vroegtijdige teleurstelling.

### **Clubbladartikel**

Het clubbladartikel sportschoenen geeft meer achtergrondinformatie over sportschoenen. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het blad van uw vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van geschikte sportschoenen. U kunt het

clubbladartikel downloaden van de website van Sport Blessure Vrij ([www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)).

# ADRESSENLIJST MET INFORMATIEBRONNEN

## **Nederlands Olympisch Comité Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF)**

Breedtesport - Sport Blessure Vrij  
Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026-4834400  
sportblessurevrij@noc-nsf.nl  
www.sport.nl/sportblessurevrij

## **Consument en Veiligheid**

Postbus 75169  
1070 AD Amsterdam  
020-5114511  
infodesk@consafe.nl  
www.consafe.nl

45

## **Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI)**

Postbus 52  
3720 AB Bilthoven  
030-2252290  
fsmi@sportgeneeskunde.com  
www.sportgeneeskunde.com

## **Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)**

Postbus 52  
3720 AB Bilthoven  
030-2252290  
vsg@sportgeneeskunde.com  
www.sportgeneeskunde.com

## **Nederlandse Vereniging voor**

## **Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)**

Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026-4834703  
nvfs@euronet.nl  
www.nvfs.nl

## **Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)**

Postbus 200  
6800 AE Arnhem  
026-3540375  
bureaungs@sportverzorgingNGS.nl  
www.sportverzorgingNGS.nl

## **Het Oranje Kruis**

Scheveningseweg 44  
2517 KV Den Haag  
070-3383232  
ok@ehbo.nl  
www.ehbo.nl

## **Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten**

Postbus 1161  
3800 BD Amersfoort  
033- 465 55 51  
www.nvvp-dpa.nl

## **Interprovinciale Organisatie Sport**

## **(IOS)**

Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026-4834452  
info@iossport.nl  
www.iossport.nl

## **Sportbonden**

Kijk voor een overzicht van alle sportbonden op [www.sport.nl](http://www.sport.nl) onder de rubriek Sportinfo.

## **LITERATUUR**

### **Consument en Veiligheid**

Letsel Informatie Systeem (LIS)  
1997-1999  
Amsterdam, Consument en Veiligheid, 2000

### **Hertog P.C. den, Vriend I., Hoofwijk M. Effectiviteit van blessurepreventieve maatregelen in de sport**

Amsterdam, Consument en Veiligheid, 2001

### **Schmikli S.L.,**

### **Wit M.J.P. de, Backx F.J.G.**

### **Sportblessures driemaal geteld**

Arnhem, NOC\*NSF, 2001

### **Het Oranje Kruis**

Het Oranje Kruis boekje. Officiële handleiding tot het verlenen van eerste hulp bij ongelukken.

Leiden, Spruyt, Van Mantgem & De Does bv.