

# TIPS VOOR TRAINERS

**WAAH!**



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

# INHOUD

<b>1 Warming-up</b>	<b>4</b>
Het belang van de warming-up	4
Je rol als trainer	4
Tips voor een afwisselende en effectieve warming-up	5
Warming-up oefeningen	7
Algemene losmakende, dynamische oefeningen	7
Rekoefeningen	7
Rekoefeningen voor het bovenlichaam	8
Rekoefeningen voor het onderlichaam	13
Sportspecifieke oefeningen	19
Clubbladartikel 'De warming-up'	20
<b>2 Goede sportmaterialen</b>	<b>21</b>
Het belang van goede sportmaterialen	21
Wat zijn goede sportmaterialen?	22
Sportschoenen	22
Racket of stick	23
Ballen	23
Bescherming	24
Kleding	24
Tips	24
Facts & figures	26
Clubbladartikel 'Goede sportmaterialen'	28
<b>3 Sporthervatting</b>	<b>29</b>
Het belang van zorgvuldige sporthervatting	29
Je rol als trainer	29
Tips	31



Herstelbevorderende oefeningen	33
Voor de enkel	34
Voor het bovenbeen	35
Voor de romp	37
Voor de schouder	38
Clubbladartikel 'Sporten na een blessure'	39
<b>4 Ik wil wel, maar mijn sporters willen niet</b>	<b>40</b>
<b>5 Adressenlijst met informatiebronnen</b>	<b>45</b>
<b>6 Bronnen</b>	<b>47</b>



## HELP MEE BLESSURES TE VOORKOMEN

Sporten is leuk en gezond! Meestal...want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas ontstaan er jaarlijks ruim 2 miljoen sportblessures. Soms is domme pech de oorzaak, maar vaak kunnen ze worden voorkomen door eenvoudige maatregelen. Denk dan aan een goede warming-up en het gebruik van goede sportmaterialen. Een zorgvuldige revalidatie na een sportblessure kan bovendien voorkomen dat een sporter opnieuw geblesseerd raakt.

Jij als trainer speelt een belangrijke rol bij zowel het voorkomen van blessures als bij de directe opvang, behandeling en revalidatie van blessures.

Maar hoe doe je dat? Hoe doe je een goede warming-up? Wat zijn goede sportmaterialen? En hoe begeleid je de terugkeer van een geblesseerde sporter? Deze gids geeft je daarvoor een heleboel tips en kan je ondersteunen bij blessurepreventie. Je levert hiermee een bijdrage aan het terugdringen van het aantal sportblessures.

De gids maakt deel uit van de landelijke campagne van het actieprogramma Sport Blessure Vrij. In de campagne staan drie thema's centraal: de warming-up, goede sportmaterialen en sporthervatting. De campagne is gericht op trainers en sporters in de leeftijd van 14 tot 18 jaar, en bestaat onder meer uit een sportkit en een website voor trainers, posters, affiches en radiospotjes. Dat blessurepreventie een noodzakelijke voorwaarde is voor het behalen van goede topprestaties en sportplezier besef je pas, als je de gids hebt doorgenomen en uitgetoetst. Doen dus!

Hartelijk dank voor je medewerking en succes!



# 1 WARMING-UP

## Het belang van de warming-up

7,3 miljoen sportende Nederlanders lopen gezamenlijk ruim 2 miljoen acute sportblessures per jaar op. Een gedeelte daarvan had voorkomen kunnen worden als de sporter voor aanvang van de training of wedstrijd een warming-up had gedaan. Gemiddeld doet 59% van de sporters een warming-up. In de leeftijdsgroep 14-18 jaar ligt dit echter een stuk lager: maar 40% van deze jongeren doet een warming-up.

Met een goede warming-up verklein je de kans op acuut spier- en peesletsel. Naast bijvoorbeeld het dragen van beschermingsmiddelen is een warming-up een effectieve blessurepreventieve maatregel.

Met een warming-up bereid je je niet alleen fysiek, maar ook mentaal voor op de voorgenomen lichamelijke inspanning. Voor veel sporters is het een moment van concentratie, van opladen. Ook daardoor neemt de kans op blessures af. Bovendien verbeteren de prestaties en vergroot het je sportplezier!

## Je rol als trainer

Als trainer ben je voor velen hét voorbeeld. Jij hebt de touwtjes van de training in handen. Wanneer je zelf aan (delen van) de warming-up meedoet, zal je van je sportende jongeren meer gedaan krijgen en zal de warming-up een vanzelfsprekendheid worden.



Een goede warming-up bestaat uit algemene losmakende en dynamische oefeningen, rekoefeningen en sportspecifieke oefeningen. Voorbeelden van deze oefeningen vind je vanaf pagina 7.

Weinig ruimte? Een warming-up kun je zelfs op één vierkante meter doen, in de kleedkamer of op de gang. Ruimtegebrek is dus geen excuus om een warming-up achterwege te laten.

### **Tips voor een afwisselende en effectieve warming-up**

- Betrek je sporters bij de warming-up. Laat hen bijvoorbeeld bij toerbeurt zelf de warming-up verzorgen, waardoor telkens een ander de voortrekkersrol heeft. Iedere warming-up ziet er daardoor anders uit, wat leuk en afwisselend is.
- Geef iedere week een sporter de opdracht om zelf een oefening te bedenken. Tijdens de volgende training moet deze sporter de oefening voordoen en uitvoeren met de hele groep. Geef de sporter wel goede aanwijzingen: de duur van de oefening, wat er moet gebeuren, welke spiergroepen warm moeten worden, materiaalgebruik, etc.
- Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Daar kunnen trainers aan elkaar advies vragen en geven, dus ook over de warming-up.
- Breng een variatie aan door spel- en sportmaterialen te gebruiken van een andere sport. Bijvoorbeeld een springtouw bij de voetbal- of hockeytraining.



- Vraag aan de jongeren zelf welke 'andere' sport ze wel eens als warming-up zouden willen doen.
- Doe zelf (gedeeltelijk) mee aan de warming-up. Dat vergroot de betrokkenheid met de sporters.
- Gebruik eens muziek tijdens de warming-up en laat de jongeren zelf hun muziek meenemen.
- Maak met de vereniging (het bestuur) regels over de warming-up en zet ze in het clubblad of op de website van de club. Bepaal bijvoorbeeld dat een sporter die te laat komt alsnog een volledige warming-up moet doen in z'n eentje. Zorg ook dat nieuwe trainers deze afspraken kennen.
- Organiseer een trainersbijeenkomst onder het mom 'twee weten meer dan één', bijvoorbeeld aan het begin van het seizoen. Zo kunnen trainers onderling hun oefeningen en tips uitwisselen.
- 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 in staat over veilig sporten. Dus ook over de warming-up en de regels die er bij de club gelden.
- Wil je tijdens een verenigingsevenement aandacht besteden aan de warming-up? Kijk dan op [www.sport.nl/sport-blessurevrij](http://www.sport.nl/sport-blessurevrij) en doe mee aan de wedstrijd. Wellicht win jij voor jouw vereniging een spetterende warming-up verzorgd door een bekende topsporter!



## Warming-up oefeningen

Een goede warming-up bestaat uit:

- algemene losmakende, dynamische oefeningen;
- rekoefeningen;
- sportspecifieke oefeningen.

Neem er de tijd voor: minstens 15 minuten.

## Algemene losmakende, dynamische oefeningen (5-10 minuten)

Een warming-up begint met losmakende, dynamische oefeningen. Begin met een rustige looppas (2-3 minuten). Wikkel je voeten goed af. Andere dynamische oefeningen zijn huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en armzwaaien.

Tip: niet genoeg loopruimte?

- Je kunt ook steunend met je handen tegen de muur inlopen. Tot je begint te zweten.
- Zoek buiten de sportaccommodatie ruimte voor de warming-up, desnoods het parkeerterrein. Let wel: niet met buitenschoenen binnen sporten en andersom!

## Rekoefeningen

Zijn spieren en lichaam na de losmakende oefeningen voldoende warm? Begin dan met de rekoefeningen van alle spieren die van belang zijn voor jouw sport. Hiermee krijg je een indruk van de spanning in de spieren.





Bij het uitvoeren van de oefeningen geldt:

- beweeg langzaam tot de uiterste grens;
- houd de uiterste stand 10 seconden vast;
- ontspan 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!

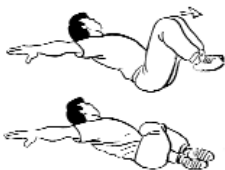
## Rekoefeningen voor het bovenlichaam



### 1. Lage rugspieren

- ga met je zitvlak op je hakken zitten
- duw je handen over de grond naar voren en strek je rug langzaam
- rek zover mogelijk uit
- kijk naar de grond
- houd deze houding vijf seconde vast
- kom rustig overeind





## 2. Rompspiieren

- ga op de rug liggen met de armen naar beide zijden uitgestrekt
- de handpalmen wijzen naar de grond
- de heupen zijn 90 graden gebogen
- de knieën zijn gebogen
- draai rustig de knieën van de ene naar de andere kant, tot bijna op de grond



## 3. Spieren buitenkant bovenbeen en buikspieren

- ga op de rug liggen
- beweeg de gebogen rechterknie over het gestrekte linkerbeen
- houd met de linkerhand de rechterknie vast
- de rechterarm ligt gestrekt aan de rechterkant; kijk naar rechts
- beide schouders moeten op de grond liggen
- druk de rechterknie naar de grond





#### 4. Schouder- en nekspieren

- pak met de rechterhand achter je rug de linkerpols vast
- trek met je rechterhand de linkerarm diagonaal naar beneden
- breng het hoofd naar de rechterschouder (kijk rechtuit)



#### 5. Schouder- en armspieren

- leg de linkerhand op de rechterschouder
- houd de arm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- duw met de rechterhand de linkerelleboog geleidelijk steeds verder over de rechterschouder en kijk daarbij over de linkerschouder





## 6. Schouder- en nekspieren

- leg de linkerhand over je hoofd op het rechteroor
- breng met de linkerhand het hoofd voorzichtig naar links
- duw tegelijkertijd de handpalm van de gestrekte rechterarm naar de grond



## 7. Grote borstspier

- ga bij een muur staan
- houd de linkerbovenarm op schouderhoogte
- plaats de gehele linkeronderarm tegen de muur ter hoogte van het oor
- draai de romp rechtsom, weg van de muur





## 8. Armspieren

- ga zitten in langzit
- vouw de vingers achter de rug in elkaar
- strek de armen naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal



## 9. Armspieren

- pak met de rechterhand (onderhands) de linkerhand (bovenhands) achter de rug vast
- gebruik, indien de handen elkaar niet kunnen vastpakken, een hulpmiddel (bijvoorbeeld een handdoek)



## Rekoefeningen voor het onderlichaam



### 1. Bilspieren

- ga op de rug liggen
- hef de rechterknie en houd deze met beide handen vast
- trek de rechterknie naar de linkerschouder
- houd het andere been gestrekt tegen de grond



### 2. Spieren buitenkant bovenbeen en bilspieren

- ga op de grond zitten
- plaats je rechtervoet over het gestrekte linkerbeen, ter hoogte van de linkerknie
- de rechterarm ondersteunt het gestrekte bovenlichaam
- kijk over de rechterschouder
- de linkerelleboog drukt de rechterknie naar links





### 3. Spieren achterkant bovenbeen

- leg het linkerbeen horizontaal op een verhoging
- met gestrekte linkerknie de tenen van je linkervoet naar je toe bewegen
- breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, zover mogelijk over het gestrekte been heen
- kijk recht naar voren



### 4. Spieren achterkant bovenbeen, kuit- en voetspieren

- ga op de knieën zitten
- strek het rechterbeen vooruit tot strekstand in de knie, waarbij de rechterhiel op de grond steunt
- trek de tenen van je rechtervoet naar je toe
- breng het gestrekte bovenlichaam geleidelijk naar voren, over het gestrekte rechterbeen hellend
- houd je bovenlichaam recht en kijk naar voren



## 5. Spieren buitenkant bovenbeen

- ga zijlings bij een muur staan
- steun met de linkerhand op schouderhoogte tegen de muur, waarbij je op het rechterbeen staat
- zet het linkerbeen schuin achter het rechterbeen
- buig het rechterbeen en druk de linkerheup naar de muur



## 6. Spieren buitenkant en achterkant bovenbeen

- plaats de rechervoet voor het linkerbeen langs aan de buitenzijde van de linkervoet
- laat het gewicht rusten op de linkervoet
- buig met het bovenlichaam voorover en neig steeds verder met de armen naar rechts







### 7. Spieren voorkant bovenbeen

- ga op kniehoogte zitten (bijvoorbeeld op een lage bank)
- houd het linkerbeen naast het zitvlak
- pak met de linkerhand de linker enkel vast
- trek de linkerhiel aan tot het zitvlak
- houd het bovenlichaam gestrekt
- de rechterarm steunt op het rechterbeen
- de linkerknie wijst naar beneden



### 8. Spieren voorkant bovenbeen

- ga rechtop staan bij de muur
- buig de rechterknie naar achteren, met de rechterknie recht onder de rechterheup
- pak de rechter enkel vast
- trek de rechterhiel langzaam naar het zitvlak
- de knie wijst naar beneden



- houd de knieën bij elkaar
- strek het bovenlichaam
- duw de heupen naar voren
- span de buikspieren aan



## 9. Spieren binnenkant bovenbeen

- ga in spreidstand staan
- het bovenlichaam steunt op het linkerbeen
- breng de linkerknie recht boven de linkervoet
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten gedraaid
- buig het linkerbeen verder en dus de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been
- houd het bovenlichaam rechtop





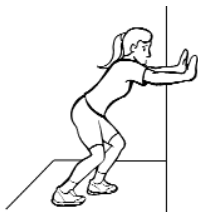
## 10. Spieren binnenkant bovenbeen

- ga zitten in kleermakerszit
- zet de voetzolen plat tegen elkaar aan
- houd met de handen de beide enkels vast
- houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop
- druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën



## 11. Kuitspieren

- plaats je handen eventueel tegen een muur, boom of hek
- maak met de rechtervoet een grote stap naar voren
- breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen
- buig daarbij de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- duw de linkerheup naar voren
- houd de linkerhak plat op de grond



## 12. Korte kuitspieren

- maak met de linkervoet een kleine stap naar voren
- houd het lichaamsgewicht op het rechterbeen
- buig zowel de linker- als de rechterknie
- houd de rechterhak plat op de grond

## Sportspecifieke oefeningen

Na de rekoefeningen beginnen de sportspecifieke oefeningen: het inspelen of 'insporten'. Iedere sport heeft andere accenten bij de warming-up nodig. De nadruk ligt op de spieren en gewrichten die intensief worden gebruikt. Tijdens het inspelen voer je, rustig beginnend, enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam aan weer het gevoel van de sport vinden. Het inspelen laat je in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed met je oefeningen meer aandacht aan de spiergroepen die in jouw tak van sport extra belast worden. Bij werpsporten zijn dat bijvoorbeeld oefeningen voor nek, schouder en arm en bij voetbal oefeningen voor rug, bekken, knie en kuit.



## Clubbladartikel 'De warming-up'

Het clubartikel 'De warming-up' geeft meer achtergrondinformatie over de warming-up. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het clubblad van je vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van de warming-up. Deze sportkit bevat een drietal clubbladartikelen die ook zijn te downloaden van internet. Kijk op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij).



## 2 GOEDE SPORTMATERIALEN

### Het belang van goede sportmaterialen

De helft van alle blessures ontstaat door contact met een medesporter of tegenstander, of doordat de sporter op een hardhandige manier in aanraking komt met sport- en spel-materiaal. Verder ontstaan veel beenblessures, doordat de sporter geen geschikt schoeisel draagt.

Bij sportmaterialen wordt onderscheid gemaakt tussen instrumentele materialen en beschermende materialen. Instrumentele materialen zijn voor het bedrijven van de sport kenmerkend (hockeystick, tennisracket). Beschermende materialen beschermen de sporter tegen invloeden van buitenaf (schoenbeschermers, gebitsbeschermers). Sommige materialen zijn zowel instrumenteel als beschermend. Denk bijvoorbeeld aan sportschoenen en sportkleding.

Veel takken van sport schrijven specifieke beschermingsmaterialen voor. Toch blijkt keer op keer dat niet iedereen er gebruik van maakt. Daardoor ontstaan veel onnodige blessures.

Goede sportkleding is belangrijk om gezond te blijven bij het sporten. Denk maar eens aan de vocht- en warmteregeling van het lichaam. Het aanpassen van het sporttenu aan de weersomstandigheden wordt nogal eens vergeten. Een trainingspak en wind- of regenjack bij slechter weer zijn belangrijk. En een trui tijdens de warming-up en cooling-down is geen overbodige luxe.



Als trainer heb je een belangrijke controlerende, adviserende en stimulerende rol. In dit hoofdstuk vind je volop informatie om je sporters te adviseren over het gebruik van goede materialen.

### **Wat zijn goede sportmaterialen?**

Ieder persoon is anders, dus ook iedere sporter. Daarom moet het sportmateriaal speciaal uitgekozen worden voor de gebruiker en afgestemd zijn op de sport. Het aan elkaar uitlenen van sportmateriaal kan dan ook blessures veroorzaken. Laat je door een deskundige voorlichten bij de aanschaf van sportmateriaal en geef deze tips ook aan je sporters. En, hoewel het vaak moeilijk is met sporters in de leeftijdsgroep 14-18 jaar, benadruk dat kleur en vormgeving van ondergeschikt belang zijn!

Voor alle materialen geldt dat beschadigingen gerepareerd moeten worden. Een beschadiging kan onnodig letsel veroorzaken bij de sporter zelf, maar ook bij anderen! Puntsgewijs komen hieronder aandachtspunten voor verschillende sportmaterialen aan bod.

### **Sportschoenen moeten:**

- bescherming geven (denk dan aan steentjes, oneffenheden, vuil en vocht);
- een zekere steun geven (vooral de hielkap);
- de juiste grip hebben voor de ondergrond waarop gesport wordt, zodat uitglijden wordt voorkomen;



- schokdemping hebben. Bij een gewone looppas vangen de voeten al zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op, bij springen vangen de knieën, enkels en voeten bij het neerkomen wel vijf keer het lichaamsgewicht op.

### Denk bij de aanschaf van een racket of stick aan:

- de grip; deze moet de juiste stroefheid en dikte hebben, zodat je niet gaat knijpen om het racket of de stick vast te kunnen houden;
- het frame/materiaal; sporters die gevoelig zijn voor armblessures kunnen beter een enigszins flexibel materiaal nemen.
- het gewicht (en verdeling); een zwaarder racket of stick kan beter schokken absorberen, maar vergroot de kans op blessures;
- de lengte van de steel; hoe langer de steel, hoe groter de krachten op arm en schouder, waardoor overbelasting kan ontstaan. Een langere steel kan voor lange hockeyers rugproblemen verkleinen;
- de grootte van het racketblad; een groter blad betekent betere schokdemping, maar is minder manoeuvreerbaar.
- de bespanning; hoe harder de bespanning, hoe groter de krachten op de onderarm, hoe zachter de bespanning hoe minder controle.

### Denk bij de aanschaf van ballen aan:

- de hardheid; te zachte ballen kosten extra kracht, te harde ballen kunnen onnodig letsel veroorzaken. Controleer regelmatig de voorgeschreven hardheid van de ballen;





- de grip; de bal moet niet te glad zijn, maar ook weer niet te stroef;
- het gewicht en formaat; kies zo mogelijk het gewicht en formaat dat past bij niveau van de sporters.

### Denk bij de aanschaf van bescherming aan:

- het formaat; bedekt de bescherming hetgeen er beschermd moet worden voldoende? Is de pasvorm goed?;
- het comfort; hoewel het dragen van bescherming vaak een kwestie van wennen is, zit het ene lekkerder dan het andere; passen dus!

### Denk bij de aanschaf van kleding aan:

- een goede vocht- en temperatuurregeling;
- gemakkelijk onderhoud en duurzame kwaliteit;
- het comfort; veel bewegingsvrijheid;
- de vereisten van de sport.

### Tips

Hieronder vind je tips om binnen je vereniging met het onderwerp aan de slag te gaan.

- Organiseer een trainersbijeenkomst samen met een deskundige (een gerenommeerde verkoper uit een sportzaak, een fysiotherapeut, of podoloog). De deskundige kan alle trainers informeren over de nieuwste ontwikkelingen en adviseren over de verschillende materialen. De trainers kunnen dit weer overdragen op hun sporters.



- Geef als trainer het goede voorbeeld en draag de juiste sportmaterialen. Loop bijvoorbeeld niet met kapotte sportschoenen, strik je veters en draag zelf ook bescherming.
- Geef je sporters een eigen verantwoordelijkheid bij de controle van hun sportmateriaal en beloon dit eventueel.
- Controleer daarnaast zelf regelmatig de juistheid van de sportmaterialen. Kijk bijvoorbeeld of de schoenen niet te groot of te klein zijn of teveel zijn afgesleten. Verwijs hen door naar deskundigen.
- Maak met de vereniging (het bestuur) regels over het dragen van (beschermings)materialen en plaats ze in het clubblad of op de website. Zorg bijvoorbeeld dat je een sporter die bepaalde (voorgeschreven) materialen niet draagt, kan weigeren aan je training mee te doen. Zorg ook dat nieuwe trainers deze afspraken kennen.
- Wees alert op klachten die sporters hebben. Deze kunnen worden veroorzaakt door ongeschikt materiaal. Tijdig signaleren en adviseren voorkomt blessures.
- Maak (in overleg met de vereniging) afspraken met een goede sportzaak in de buurt over een kortingsregeling voor leden van de vereniging.
- Maak ook afspraken over het voordelig collectief inkopen van kwalitatief goede materialen voor de vereniging.
- Pas het sportmateriaal aan, aan het niveau van de sporters. Gebruik bijvoorbeeld een lichtere bal bij beginners.
- Vraag een sportzaak een vitrine in het clubhuis in te richten met beschermingsmaterialen.
- Maak kortingsafspraken met een specialist over het aanmeten



van materialen. Denk dan bijvoorbeeld aan het collectief aanmeten van een individuele gebitsbeschermer bij de tandarts.

- Geef de sporters een advies over de kleding die ze nodig hebben (m.n. voor buiten). Vraag de sporter desnoods om altijd een extra droog shirt en droge sokken bij zich te hebben.
- Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportbles-surevrij](http://www.sport.nl/sportbles-surevrij). Daar kunnen trainers aan elkaar advies vragen en geven, dus ook over sportmaterialen.
- 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 in staat over blessurepreventie. Dus ook over het belang van goede sportmaterialen. Zo voorkom je wellicht een vroegtijdige teleurstelling.

### Facts & figures

- In een onderzoek onder ruim 1200 ruiters, geeft 41% aan dat door het dragen van een helm ten minste één keer hoofdletsel is voorkomen.
- Door het dragen van een goed passende gebitsbeschermer kunnen blessures aan tanden, kaak, tong en lippen bij een klap tegen het gebit worden voorkomen. Bovendien verlaagt het dragen van een gebitsbeschermer het risico van bewusteloosheid en hersenletsel.
- Sporters die scheenbeschermers dragen, krijgen beduidend minder onderbeenblessures dan sporters zonder scheenbeschermers. Scheenbeschermers hebben een schokdempende

werking, waardoor bijvoorbeeld een voetbaltackle minder hard aankomt. Scheenbeschermers helpen ook ter preventie van schaafwonden en kneuzingen.

- Door het dragen van een goede helm neemt het risico van hoofd- en hersenletsel bij een fietsongeval af met 29% tot 88%.
- Gewone brillenglazen en contactlenzen bieden onvoldoende bescherming tegen geweld op het oog, bijvoorbeeld door een squashbal. Door versplintering kunnen ze het risico van een oogletsel vergroten. Met de juiste oogbescherming had 90% tot 100% van de oogletsels voorkomen kunnen worden.
- Skaters die geen pols- of elleboogbeschermers dragen, hebben een bijna 10 keer zo grote kans op een pols- of elleboogblessure dan skaters die deze wel dragen.
- Om blessures (met name aan de benen) te voorkomen, is het van groot belang dat de buitenzool van de sportschoen aangepast is aan de ondergrond. Te veel of te weinig wrijving verhoogt het risico van vallen.
- Sportschoenen met schokdemping (in verticale richting) en schoenen met houdingscorrigerende inlegzolen werken preventief op geleidelijk ontstane (overbelastings)blessures.
- Skischoenen bij alpineskiën bieden goede bescherming tegen enkelblessures en onderbeenbreuken. Goed ingestelde bindingen verminderen de blessurekans aanzienlijk.



### Clubbladartikel 'Goede sportmaterialen'

Het clubartikel 'Goede sportmaterialen' geeft meer achtergrondinformatie over sportmateriaal. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het clubblad van je vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van goede sportmaterialen. Deze sportkit bevat een drietal clubbladartikelen die ook zijn te downloaden van internet. Kijk op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij).



## 3 SPORHERVATTING

### Het belang van zorgvuldige sporthervatting

Eén op de zeven blessures bij jongeren is een herhaling van een oude blessure. Had de geblesseerde sporter meer tijd genomen voor volledig herstel, dan was een deel van deze blessures niet ontstaan. Een niet-volledig herstelde blessure leidt bovendien vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam.

Als trainer kun je een belangrijke rol spelen bij het blessureherstel. In dit hoofdstuk vind je informatie om een geblesseerde sporter op een verantwoorde manier te laten terugkeren in de sport.

### Je rol als trainer

Het verloop van letsels is in te delen in vier fasen:

1. de ontstaansfase: goede eerste hulp onmiddellijk na het ontstaan van de blessure;
2. de diagnosefase: vaststellen van de aard van de blessure;
3. de behandelingsfase; (para)medisch behandelen van de blessure;
4. de revalidatiefase: algemeen en specifiek trainen om het geblesseerde lichaamsdeel en de totale conditie weer op wedstrijdniveau te krijgen.

Als trainer kun je met name in fase 1 en 4 een belangrijke bijdrage leveren. Door bijvoorbeeld bij het ontstaan van de blessure direct juist te handelen kan erger leed worden bespaard. Zorg dus dat je als trainer in het bezit bent van een EHBO-



diploma of een deskundige bij de hand hebt. In fase 2 en 3 heb je als trainer meer een adviserende rol.

Het is aan te raden om het ontstaan van een blessure te registreren. Aan het einde van het jaar is dan zichtbaar welke factoren bij het ontstaan van een bepaalde blessure hebben meegespeeld. Indien bij verschillende blessures bepaalde risicofactoren meerdere malen zijn aangegeven, is dit waarschijnlijk geen toeval. Als trainer zou je dan deze factoren zó moeten beïnvloeden, dat herhaling van die blessures wordt voorkomen.

Wanneer een sporter niet kan trainen, omdat hij ziek of geblesseerd is, neemt zijn fitheid al na enkele dagen sterk af. Bij een goede algehele lichamelijke fitheid geeft 10 dagen bedrust al gauw zo'n 40% minder uithoudigingsvermogen. Een herstellende sporter kan dus niet beginnen met trainen alsof er niets gebeurd is. Begin daarom met een rustige opbouw van de trainingen. De geblesseerde sporter kan blijven oefenen totdat alle lichaamsfuncties volledig zijn hersteld. Denk dan ook aan activiteiten als fietsen of zwemmen.

De belangen van de trainer en coach liggen soms uit elkaar. De coach hecht vaak meer belang aan de punten waarbij deze de net herstelde sporter graag snel weer volop wil inzetten. Als trainer moet je in de gaten houden of een sporter niet te vroeg weer de draad wil oppakken. Dit kan ten koste gaan van de gezondheid. Een te grote belasting in een keer kan leiden



tot een nieuwe blessure, die vaak ernstiger is dan de blessure waar de sporter herstellende van was. Een sporter is pas volledig inzetbaar bij trainingen wanneer er:

- geen pijn bij belasting is;
- geen zwelling is;
- voldoende bewegingsuitslagen van het geblesseerde lichaamsdeel kunnen worden gemaakt;
- voldoende algehele lichamelijke fitheid is.

En wanneer:

- de sporter ook mentaal volledig fit is.

## Tips

Hieronder vind je tips om binnen je vereniging met sporthervatting aan de slag te gaan.

- Geef blessurehersteltrainingen. Pas de herstel oefeningen aan aan de soort blessure. Fysiotherapeuten kunnen advies geven wanneer de training weer kan worden hervat. Door specifieke oefeningen te doen, staan geblesseerde sporters niet onnodig stil en blijft hun basisconditie op peil. Vraag de fysiotherapeut van de geblesseerde sporter om oefeningen op maat, die kunnen worden uitgevoerd tijdens de reguliere sporttrainingen.
- Om de kosten te drukken zou je vereniging samen met andere verenigingen een professional kunnen aannemen. Denk dan aan een (sport)fysiotherapeut of een blessurehersteltrainer. De (sport)fysiotherapeut kan het revalidatieproces van de geblesseerde sporters van de verschillende vereni-



gingen begeleiden. Een blessurehersteltrainer kan met de herstellende of zojuist herstelde sporters aan de slag in een speciale training.

- Wanneer je als trainer het team niet tijdens wedstrijden begeleidt, houd dan wel regelmatig overleg met de coach van het team. Maak afspraken over het inzetten van net herstelde sporters.
- Vaak weet je als trainer niet wat er zich precies in de wedstrijd heeft afgespeeld. Inventariseer daarom voorafgaand aan iedere training of de sporters nog blessures hebben opgelopen of ergens last van hebben. Houd daar rekening mee in je training.
- Test de fitheid van je team aan het begin van het seizoen. Herhaal deze test na een aantal maanden. Dit geeft bovendien aanwijzingen over de inzetbaarheid van geblesseerde sporters. Ook na herstel van een blessure kan er namelijk getest worden. Let wel: tests zijn een hulpmiddel. Vergelijk de testresultaten vóór en na de blessure: dit werkt vaak stimulerend op de geblesseerde.
- Wanneer je een sporter weer laat meetrainen, kun je bepaalde maatregelen treffen om te voorkomen dat de blessure zich herhaalt. Gebruik bijvoorbeeld tape of braces en laat spierversterkende oefeningen uitvoeren.
- Organiseer, bijvoorbeeld aan het begin van het seizoen, een trainersbijeenkomst samen met een deskundige (een (sport)fysiotherapeut of een (sport)arts). Tijdens de bijeenkomst kan de deskundige alle trainers informeren over wat te doen om er voor te zorgen dat sporters weer goed van



start gaan en hoe je als trainer de kans op een nieuwe blessure verkleint.

- Neem eens een kijkje op de site [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Daar kunnen trainers aan elkaar advies vragen en geven, dus ook over sporthervatting.
- 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 in staat over blessurepreventie, dus ook over sporthervatting. Zo geef je de nieuwe leden direct wat tips en voorkom je wellicht een vroegtijdige teleurstelling.
- Registreer alle blessures die op je vereniging voorkomen. Zo wordt in beeld gebracht waardoor blessures bij jullie vereniging ontstaan en wat eraan gedaan kan worden om deze in het vervolg te voorkomen.

### **Herstelbevorderende oefeningen**

Iedere sporter en iedere blessure is anders. Daarom moeten hersteltrainingen worden afgestemd op de herstellende sporter, bij voorkeur samen met de deskundigen die de sporter begeleiden (sportarts, fysiotherapeut). Hieronder vind je voorbeelden van enkele blessureherstel oefeningen. Let er op dat ze zorgvuldig worden uitgevoerd!



## Voor de enkel



### 1. Voorste scheenbeenspieren

- ga rechtop staan
- loop op je hielen
- voorvoet en middenvoet mogen de grond niet raken
- maak kleine pasjes
- variant:
  - loop op de binnenkant van beide voeten
  - druk daarbij de grote teen goed in de grond



### 2. Kuitspieren

- ga rechtop staan
- loop op je tenen
- hiel en middenvoet mogen de grond niet raken
- maak kleine pasjes





### 3. Spieren rondom de enkel

- ga op het (geblesseerde) been staan
- de armen gespreid om de balans te bewaren
- ga op je tenen staan en dan weer op de platte voet
- hoe sneller je deze beweging uitvoert, hoe moeilijker het is om de balans te bewaren
- met de ogen dicht wordt de oefening nog zwaarder

### Voor het bovenbeen



### 4. Voorkant bovenbeenspieren

- ga op het (geblesseerde) been staan
- til het andere been van de grond
- veer vanuit een vrijwel gestrekte stand iets door de knie (nooit verder dan 90 graden)



- de knie mag niet voorbij de tenen komen
- strek vervolgens het been weer
- gedurende 30 tot 60 seconden rustig uitvoeren
- herhaal de oefening drie keer
- met de ogen dicht en/of door met de armen te zwaaien, wordt de oefening zwaarder



## 5. Bovenbeenspieren

- ga op een stoel zitten
- houd de romp licht voorovergebogen
- houd één been (bijna) gestrekt voor je, zo mogelijk los van de grond
- houd je armen voor je
- probeer nu met het andere been op te drukken, totdat je weer nét vrij bent van de stoel



## Voor de romp



### 6. Schuine buikspieren

- ga op de rug liggen
- trek de knieën op
- houd de voeten op de grond (niet vastklemmen!)
- kantel het bekken achterover (onderrug tegen de grond drukken)
- vouw de handen achter het hoofd
- tik nu met de linkerelleboog de rechterknie aan
- linkerschouder en rechterbeen komen hierbij van de grond
- herhaal de oefening met rechterelleboog en linkerknie
- bouw het aantal herhalingen langzaam op



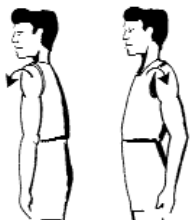
### 7. Rugspieren

- ga op de buik liggen
- de armen gestrekt voor je
- maak je zo lang mogelijk
- til linkerarm en rechterbeen tegelijkertijd op



- herhaal de oefening met rechterarm en linkerbeen
- indien bij deze oefening pijn optreedt in de lage rug, leg dan een kussentje onder de buik

### Voor de schouder



### 8. Mobilisatie van de schoudergordel

- ga staan in een lichte spreidstand
- de armen hangen langs het lichaam naar beneden
- maak (binnen de pijngrens) met één of met beide schouders tegelijk een zo groot mogelijke draaibeweging naar achteren en naar voren

### 9. Oefenen van coördinatie en versterking van de bovendoornspier

- deze oefening alleen uitvoeren indien de schouderfuncties in alle richtingen pijnvrij zijn
- ga rechtop staan in een lichte spreidstand
- houd beide bovenarmen losjes tegen het lichaam
- houd beide onderarmen ongeveer horizontaal voor



het lichaam

- neem een tennisbal in één hand
- breng de arm met de bal boven het hoofd
- pak de bal daar over in de andere hand
- breng vervolgens de hand waar de bal zich nu bevindt naar beneden achter de rug
- pak met de lege hand de bal achter de rug over
- vanaf dit punt kan je de oefening herhalen
- na 10 keer het balletje de andere kant op laten gaan





### Clubbladartikel 'Sporten na een blessure'

Het clubartikel 'Sporten na een blessure' geeft meer achtergrondinformatie over sporthervatting. Het is eenvoudig te kopiëren, bijvoorbeeld voor plaatsing in het clubblad van de vereniging. Zo worden alle sporters geïnformeerd over het belang van een verstandige sporthervatting. Deze sportkit bevat een drietal clubbladartikelen die ook zijn te downloaden van internet. Kijk op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij).



**AARGH!**

#

## 4 IK WIL WEL MAAR MIJN SPORTERS WILLEN NIET

*"Tijdens de training voeren mijn sporters allemaal netjes een warming-up uit, maar ik hoor van de coach dat ze die voorafgaand aan de wedstrijd altijd achterwege laten, waarom weet ik niet."*

*"Ik heb regelmatig tegen Wout gezegd dat hij zijn kniebeschermers moet dragen, maar hij blijft volhouden dat hij toch niet op zijn knie valt. Bovendien zitten ze niet lekker, zegt hij."*

*"Sanne is drie weken geleden door haar enkel gegaan. Ze heeft er nog behoorlijk last van, maar is zo fanatiek dat ze tegen mijn advies in alweer volledig wil meetrainen."*

*"Ik wil wel iets aan blessurepreventie doen, maar mijn sporters willen niet, dus ik laat het maar zo."*

Dit zijn enkele uitlatingen van trainers. Tegen je sporters zeggen dat ze iets aan blessurepreventie moeten doen, wil niet zeggen dat ze dat ook daadwerkelijk doen. Als trainer wil je bij je sporters blessurepreventief gedrag stimuleren. Verandering van gedrag gaat in het begin gepaard met ontwenningssverschijnselen. Je streeft als trainer naar langdurig gedragsbehoud, kortom: het nieuwe gedrag dient voor de sporter 'normaal' te worden. Het is goed om je te realiseren dat gedrag vrijwel nooit van de ene op de andere dag verandert. Een fervent tegenstander van de warming-up zal vrijwel nooit ineens een sporter worden die bij elke training en wedstrijd trouw een warming-up uitvoert. Gedrag verandert over het

algemeen geleidelijk en doorloopt een aantal fasen. Om teleurstellingen te voorkomen, kan een analyse van de fase waarin een sporter verkeert je helpen om de juiste argumenten, ideeën en voorbeelden aan te dragen op het juiste moment.

Hieronder zijn de verschillende fasen uitgewerkt aan de hand van een voorbeeld met het dragen van persoonlijke beschermingsmiddelen. Dit schema is natuurlijk ook te gebruiken voor de warming-up en sporthervatting.

## Fase

1. Negeerfase

## Kenmerken

Sporters draagt geen beschermingsmiddelen, ziet meer nadelen dan voordelen in het dragen van beschermingsmiddelen en is niet van plan om beschermingsmiddelen te gaan dragen.

## Tips

- Informeer of de voordelen van het dragen van bescherming voldoende bekend zijn. Zo niet, geef toelichting.
- Achterhaal de ervaren nadelen en probeer deze 'onderuit' te halen. Bijvoorbeeld door bij het argument 'zit niet lekker' voorbeelden te geven van sporters die ze wel lekker vinden zitten.
- Benadruk dat het soms dragen van bescherming al beter is dan helemaal nooit dragen van bescherming.

2. Overwegingsfase

Sporters draagt geen beschermingsmiddelen, maar vindt wel dat hij/zij ze eigenlijk zou moeten dragen en geeft aan dat ook binnen een periode van 6 maanden daad-

- Wees specifiek in de voordelen van het dragen van bescherming. Gebruik daarvoor de feiten die in dit boekje staan vermeld.
- Bekijk de nadelen en belemmeringen van het dragen van bescherming en zoek samen met de sporter serieus naar maatwerk-



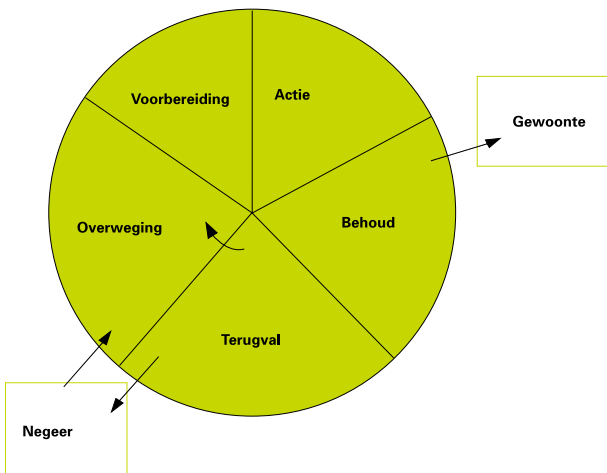
	werkelijk te willen gaan doen.	oplossingen. - Geef informatie over de verschillende soorten beschermingsmiddelen die gedragen kunnen worden.
3. Voorbereidingsfase	Sporter draagt geen beschermingsmiddelen, maar wil zich wel voorbereiden om dat binnen een maand te gaan doen.	- Informeer naar de interesses van de sporter en sluit hierbij aan met een advies voor de aanschaf en het dragen van bescherming. - Geef concrete informatie waar de sporter geschikte beschermingsmiddelen kan aanschaffen. - Ga in op mogelijke belemmeringen en tegenslagen die de sporter kan tegenkomen als hij/zij bescherming gaat dragen, zoals het beperken van de bewegingsvrijheid, het defect raken van de beschermingsmiddelen of de vervelende opmerkingen van de medesporters. - Geeft tips hoe belemmeringen en tegenslagen opgevangen kunnen worden. - Ga na of er een groepje medesporters is dat ook wil starten met het dragen van beschermingsmiddelen en laat ze samen werken, dat stimuleert vaak.
4. Actiefase	De sporter draagt sinds kort (minder dan 6 maanden) beschermingsmiddelen.	- Geef regelmatig positieve feedback als de sporter bescherming draagt: "Wat goed dat je je scheenbeschermers weer aan hebt!" - Informeer naar de belemmeringen en knelpunten en ga na wat de sporter er zelf aan gedaan heeft. Adviseer eventueel op maat.



5. Gedragsbehoudfase De sporter draagt langer dan 6 maanden beschermingsmiddelen. Het dragen van beschermingsmiddelen is een gewoonte geworden.
- Adviseer om 'reminders' aan te brengen, zoals het in de sporttas laten liggen van de beschermingsmiddelen of ze zo snel mogelijk na de was weer terugplaatsen.
  - Blijf regelmatig positieve feedback geven over het feit dat de sporter al zo lang beschermingsmiddelen draagt.
  - Informeer bij de sporter naar de ervaren voordelen. Deze voordelen kunnen vervolgens als argument gebruikt worden naar sporters die zich in de negeer- of overwegingsfase bevinden.
  - Geef oplossingen bij knelpunten als het vervangen van versleten beschermingsmiddelen.
6. Terugvalfase De sporter heeft beschermingsmiddelen gedragen, maar is daar recent mee gestopt of is teruggevallen uit een eerdere fase.
- Achterhaal de redenen waarom de sporter is gestopt met het dragen van beschermingsmiddelen en ga na hoe hiermee in de toekomst kan worden omgegaan.
  - Benadruk dat het heel gewoon is om een aantal keren tijdelijk te stoppen met het dragen van beschermingsmiddelen, zelfs als het een gewoonte was.
  - Stimuleer om zo snel mogelijk weer beschermingsmiddelen te gaan dragen, want hoe langer je ermee gestopt bent, hoe moeilijker het wordt om de draad weer op te pikken.



Als een sporter wil groeien van volledige desinteresse en ontkenning van het belang van blessurepreventief gedrag naar een fase waarin blessurepreventief gedrag een vast onderdeel is geworden van diens sportgedrag, dan moeten de verschillende fasen een aantal malen worden doorlopen. Dit wordt geïllustreerd in deze figuur.



## 5 ADRESSENLIJST MET INFORMATIEBRONNEN

Federatie van Sport Medische Instellingen (SMI's)

Postbus 52 3720 AB Bilthoven

030 – 288 67 63

[www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

Stichting Consument en Veiligheid

Postbus 75169 1070 AD Amsterdam

020 – 511 45 11

[www.consument-en-veiligheid.nl](http://www.consument-en-veiligheid.nl)

Interprovinciale Organisatie Sport (IOS)

Postbus 302 6800 AH Arnhem

026 – 483 45 45

[www.iossport.nl](http://www.iossport.nl)

Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)

Postbus 302 6800 AH Arnhem

026 – 483 47 01

[www.sportverzorgingNGS.nl](http://www.sportverzorgingNGS.nl)

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering  
en Ziektepreventie (NIGZ)

Postbus 500 3440 AM Woerden

0348 – 43 76 00

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)



Nederlands Olympisch Comité\*Nederlandse Sport Federatie  
(NOC\*NSF) Sport Blessure Vrij  
Postbus 302 6800 AH Arnhem  
026 – 483 46 61  
[www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij)

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de  
Sportgezondheidszorg (NVFS)  
Postbus 302 6800 AH Arnhem  
026 – 483 47 03  
[www.nvfs.nl](http://www.nvfs.nl)

Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten  
Postbus 2499 3500 GL Utrecht  
030 – 272 36 28  
[www.nvvp-dpa.nl](http://www.nvvp-dpa.nl)

Het Oranje Kruis  
Scheveningseweg 44 2517 KV Den Haag  
070 – 338 32 32  
[www.ehbo.nl](http://www.ehbo.nl)

Vereniging voor Sportgeneeskunde  
Postbus 52 3720 AB Bilthoven  
030 – 288 67 63  
[www.sportgeneeskunde.com](http://www.sportgeneeskunde.com)





## 6 BRONNEN

- 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



## Colofon:

Dit boekje is een uitgave van het landelijk actieprogramma Sport Blessure Vrij; een initiatief van Nederlands Olympisch Comité\* Nederlandse Sport Federatie en Stichting Consument en Veiligheid met ondersteuning van het Ministerie van VWS, De Lotto en:



Redactie: Anouk van Langerak (NOC\*NSF)  
Frank Backx (NOC\*NSF)

Ontwerp: Schoep & van der Toorn, Amsterdam

Uitgave: September 2001

