

# SPORTBLESSURE VRIJ



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



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

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

Redactie  
Ontwerp en creaties  
Drukwerk  
Uitgave

Sport Blessure Vrij  
Pimz Vormgeving en Reclame  
SDU Grafisch bedrijf  
5 de druk, november 2006

Mocht je naar aanleiding van deze publicatie vragen hebben dan kun je terecht bij

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

**Blessures voorkomen we samen!** Sporten is leuk en gezond! Meestal...want een blessure kan veel ellende veroorzaken. Helaas zijn niet alle blessures te voorkomen. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) kan echter wel erger voorkomen. Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden.

Hoe kun je als sporter, teambegeleider trainer/ coach, verzorger of bestuurslid je steentje bijdragen?

Begin maar eens met het lezen van dit zakboekje boordevol informatie over blessurepreventie! Dit deel van het zakboekje behandelt algemene informatie over EHBSO en maatregelen die sporters, trainers, coaches, verzorgers, scheidsrechters en bestuursleden kunnen nemen om de veiligheid in en om het sportveld te vergroten. Verder is een lijst opgenomen met belangrijke adressen.

### **Veel veilig sportplezier!**

Het andere gedeelte van het zakboekje, "Letsels", behandelt de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij sportblessures. Voor achttien onderwerpen wordt stapsgewijs uitgelegd wat je moet doen om erger te voorkomen.

Helaas ben je er niet met alleen maar het lezen van dit boekje. Eigenlijk is dit pas het begin, daarna moet je zelf aan de slag.

Wil je meer informatie over sportblessures en blessurepreventie, neem dan contact op met Sport Blessure Vrij of kijk op de website [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij). Je kunt ook de website van jouw sportbond, [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) of [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl) bezoeken.






---

GA GOED VAN START	pag. 4
SPORTUITRUSTING	pag. 9
BEGINNEN NA EEN BLESSURE	pag. 12
SPORTIEF SPEL (FAIR PLAY)	pag. 14
GEZONDE LEEFSTIJL	pag. 16
VEILIGHEID VAN DE SPORTACCOMMODATIE	pag. 20
EHBSO MATERIALEN	pag. 23
SPORT MEDISCHE INSTELLINGEN	pag. 25
ADRESSENLIJST INFORMATIEBRONNEN	pag. 27

---

## De warming-up

Voor alle sporten geldt: **'een goed begin is het halve werk'**. De warming-up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de komende lichamelijke inspanning. Voor veel sporters is het een moment van concentratie, van opladen. **Ook daardoor neemt de kans op blessures af.**

Daarnaast verbetert het de prestaties en vergroot het je sportplezier! Neem de tijd voor een warming-up zowel voorafgaande aan een training als aan een wedstrijd (minstens 15 minuten).



## Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen in een vaste volgorde:

**1. Algemene losmakende, dynamische oefeningen (5-10 minuten)** 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.

**2. Rekoefeningen.** Zijn spieren en lichaam na de losmakende oefeningen voldoende warm? Begin dan met het rekken 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!**

**3. Sportspecifieke oefeningen.** Na de rekoefeningen beginnen de sportspecifieke oefeningen, het inspelen of 'insporten'. Iedere sport heeft andere accenten. Tijdens het inspelen voer je, rustig beginnend, enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam het gevoel van de sport vinden. Het inspelen laat je in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed met je oefeningen meer aandacht aan de spieren en gewrichten die in jouw tak van sport intensief worden gebruikt. Bij werpsporten zijn dat bijvoorbeeld oefeningen voor nek, schouder en arm en bij balsporten oefeningen voor rug, knie en kuit.

De **cooling-down**. Om het herstel na het sporten te bevorderen en spierpijn te voorkomen is het verstandig om na de training of wedstrijd een cooling-down uit te voeren. Dit is als het ware een omgekeerde warming-up. **In plaats dat je de intensiteit opvoert, bouw je hem nu juist af.** Een goede cooling-down duurt maximaal 15 minuten en begint en eindigt met een rustige looppas. Tussendoor rek je voornamelijk de spieren die extra belast zijn geweest tijdens de inspanning.

## Tip!

---



Wil je een goede voorbeeld warming-up? Kijk op [www.sport.nl/sportblessurevrij](http://www.sport.nl/sportblessurevrij).



## Tip!

Een sportbond kent speciale **opleidingen** om trainers beter te scholen in hun kennis over trainingsopbouw. **Het is niet alleen leuk om een trainerscursus te volgen, maar ook nog eens zinvol.** Om de algemene fitheid te kunnen bepalen, zijn diverse tests ontwikkeld. De shuttle-run test is voor het testen van het uithoudingsvermogen, de vertesprongtest voor het testen van de sprongkracht. Door de tests te herhalen kun je de vooruitgang of eventuele achteruitgang vaststellen.

### **Belasting-belastbaarheid**

Lichamelijke fitheid onderscheiden we in uithoudingsvermogen, kracht, lenigheid, snelheid en coördinatie. **Als je ongetraind met sporten begint, ben je lichamelijk nog onvoldoende fit, waardoor de kans op overbelasting en blessures groter is.** Een goede trainingsopbouw op korte en lange termijn is daarom uitermate belangrijk. De belasting van de training moet goed afgestemd zijn op de fitheid (of belastbaarheid) van de sporters.

Wil je meer weten over de verschillende tests?

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

Het aanleren van de benodigde **sportspecifieke vaardigheden**, ofwel technieken dragen ook bij aan het verkleinen van de blessurekans. Denk bijvoorbeeld aan looptechniek (hordenloop), bal- of schottechniek (basketbal, korfbal), slagtechniek (tennis, honkbal), valtechniek (judo, handbal) en balanceervermogen (turnen).

Een goede techniek zorgt ervoor dat de sporter de benodigde vaardigheden optimaal kan uitvoeren met de minste kans op acute of chronische overbelasting. **De manier om deze technieken goed onder de knie te krijgen, is door veel te trainen onder deskundige begeleiding.** Op den duur is het bewegingspatroon er zodanig ingeslepen dat het een soort automatisme is geworden. Het is van groot belang om vanaf het begin de juiste technieken te leren, want een foute techniek is later niet gemakkelijk af te leren.

### Tip!

Door video-opnames te (laten) maken kun je gebreken zichtbaar maken. Eén beeld zegt meer dan duizend woorden.

Goede sport- en **beschermingsmaterialen** voorkomen vele blessures. En het dragen van geschikte sportschoenen en sportkleding kan ook veel blessureleed besparen! Ieder persoon is anders, dus ook iedere sporter. **Daarom moet het sport-materiaal speciaal uitgekozen worden voor de gebruiker en afgestemd zijn op de sport.** Laat je door een deskundige voorlichten bij de aanschaf van materiaal. **Beschermingsmateriaal.** In veel takken van sport zijn specifieke beschermende materialen voorgeschreven. **Doordat niet iedereen er gebruik van maakt, ontstaan veel onnodige blessures.** Beschermende materialen voorkomen vooral acute blessures. Ze zijn bedoeld om krachten op te vangen die van buitenaf op het lichaam inwerken. **Denk daarbij aan een helm of scheen-**

**gebts-, oor-, pols-, hand- en kniebeschermers.** Koop beschermende materialen die goed passen, zodat ze niet hinderen tijdens het sporten en voldoende bescherming kunnen bieden. Het dragen van bescherming is geen gebrek aan moed, maar een teken van verstand!

**Sportmateriaal** Bij veel sporten heb je spelmateriaal, zoals racket, stick of knuppel. **Goede spelmaterialen zijn materialen die zijn afgestemd op de gebruiker en het type sport.** Beschadigde spelmaterialen kunnen onnodig letsel veroorzaken bij de sporter zelf, maar ook bij anderen. **Beschadigingen moeten deskundig worden gerepareerd, of het betreffende materiaal moet op tijd worden vervangen.**

**Sportkleding.** Goede sportkleding houdt je warm en laat transpiratie door. Kies voor kleding die lekker zit, voldoende bewegingsvrijheid geeft en vaak gewassen kan worden. Pas je sporttenue aan de weersomstandigheden aan. Bij koud weer bieden meerdere lagen over elkaar meer warmte en bewegingsvrijheid dan één heel dik trainingsjack. Voor verschillende sporten zijn verschillende materialen op de markt gebracht. Bij de aanschaf van sportkleding zijn de volgende zaken van belang: een goede vocht- en temperatuurregeling, gemakkelijk onderhoud en duurzame kwaliteit, het comfort, veel bewegingsvrijheid en de vereisten van de sport.

**Sportschoenen.** Blessures aan de rug en het enkel-, knie- en heupgewricht worden vaak veroorzaakt door ongeschikte schoenen. Controleer je schoenen regelmatig en vervang ze op tijd. Let bij de aanschaf van je sportschoenen op de volgende eigenschappen: **Bescherming.** Afhankelijk van de sporttak moet de schoen bescherming geven tegen onefenheden, vuil, vocht, een trap van een tegenstander enz. **Schokdemping.** Een sportschoen moet een goede schokdemping hebben om de gewrichten te beschermen. Bij een gewone looppas vangen de voeten al zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op,

bij springen is dat zelfs vijf keer. **Steun.** Kies een schoen die steun geeft en toch soepel buigt (ter hoogte van de bal van de voet). Het hielstuk moet voldoende hoog en stabiel zijn. De hak van de voet mag niet zijwaarts schuiven in het hielgedeelte van de schoen. Vlak boven de zool mag de hielkap niet of nauwelijks in te drukken zijn. Strik je veters zoals ze bedoeld zijn. **Grip.** De grip van de sportschoen moet afgestemd zijn op de ondergrond waarop gesport wordt. Een te gladde, maar ook een te stroeve zool kunnen blessures veroorzaken. **Pasvorm.** Zowel in de lengte als in de breedte moet de schoen **goed passen!**

**De schoen mag nergens knellen en bij de tenen moet 0,5 - 1,5 cm ruimte over zijn. Pas de sportschoenen zowel links en rechts, met sportsokken aan.** Neem oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen. Pas bij voorkeur de schoen laat in de middag, aangezien je voeten zwellen in de loop van de dag.



**Belangrijk!**

Loop nieuwe schoenen tijdens trainingen in. Controleer de schoenen regelmatig op beschadigingen, demping en stevigheid.

Bij voet-, enkel-, been- of rugklachten is het verstandig om een deskundige (sportfysiotherapeut/sportarts/podoloog) te raadplegen. Adressen en telefoonnummers zijn op te vragen bij het Sport Medische Instellingen bij jou in de buurt (zie pagina 25).

**Hoe en hoe snel je weer kunt beginnen na een blessure is afhankelijk van hoe zwaar de blessure is geweest. Elke blessure kent een min of meer vastliggende genezingstijd. Deze tijd is niet of nauwelijks in te korten.**

Door slecht met een blessure om te gaan kan deze tijd echter wel onnodig langer worden. Een sportarts of sportfysiotherapeut kan aangeven wat wel of niet mag. Daarom is het belangrijk dat de trainer contact heeft met de behandelaar van de sporter. Een herstellende sporter wil vaak te snel en te veel. Eén op de zeven blessures is een herhaling van een oude blessure. Een niet-volledig herstelde blessure leidt bovendien vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Een sporter mag pas weer volledig meesporten als er: Geen pijn bij belasting is. Geen zwelling is. Voldoende bewegingsuitslag door het geblesseerde lichaamsdeel mogelijk

Voldoende algehele lichamelijke fitheid is. Tot die tijd is voor de geblesseerde het volgende van belang: Neem eerst rust om te herstellen. Door enkele weken niet te sporten vanwege een blessure, gaat de fysieke fitheid al snel achteruit. Sportspecifieke trainingsvervangende arbeid kan dan heel zinvol zijn. Denk bijvoorbeeld aan aquajoggen en zwemmen, maar ook roeien, fietsen en fitness zijn vaak mogelijk. Na een periode van rust kan begonnen worden met de revalidatie- of hersteltraining, bij voorkeur onder begeleiding van een sportarts of sportfysiotherapeut.

**Belangrijk!**

---

## **Wil niet direct de opgelopen trainingsachterstand goed maken, maar breng geleidelijk de fitheid weer op peil!**

Begin (bij blessures aan de onderste ledenmaten) de eerste sportactiviteit door bijvoorbeeld gewoon rechtdoor te lopen en daarbij niet te veel te wenden, keren, draaien, starten en stoppen. Doe vervolgens rustig met (een gedeelte van) de training mee. Pas nadat een aantal trainingen goed zijn verlopen kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd.

Een wedstrijd is toch nog iets anders dan een training. Tot slot kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd. Het dragen van een tape of een brace kan effectief zijn om herhaling van oude gewrichtsblessures te voorkomen. Dit laatste geldt vooral voor blessures aan de enkel.

Door **onsportiviteit**, ruw spel en agressief gedrag ontstaan regelmatig blessures. Niet alleen bij tegenstanders, maar ook vaak bij de veroorzaker zelf.

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn om je aan de spelregels te houden. Veel regels zijn bedoeld om de veiligheid van de sporters te verhogen. Een goede kennis van de spelregels en controle op het naleven ervan, helpen dan ook blessures te voorkomen en de sport plezierig te maken. Dit is een gezamenlijke taak van sporters, trainers, coaches, scheidsrechters en juryleden.

Het gaat hierbij natuurlijk ook om een goede houding, je moet je aan de regels willen houden. En niet alleen aan de geschreven regels, maar ook aan de ongeschreven regels. Bij echt sportieve sport gaat het om wederzijds respect en een goede omgang met elkaar... ook als de scheidsrechter of de jury niet kijkt.







**Belangrijk!**

Door goed opgebouwde **spelregeluitleg** en aandacht voor het naleven van geschreven en ongeschreven regels, kunnen veel blessures worden voorkomen. Laten we de sport sportief houden..

Kijk voor meer informatie op [www.sport.nl/sportcode](http://www.sport.nl/sportcode)

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang, maar zeker ook voor sporters. Sportbeoefening stelt hoge eisen aan je. Een ongezonde leefstijl belemmert het optimaal functioneren van lichaam en geest tijdens het sporten. Voor een gezonde sportbeoefening zijn vooral voeding, drinken, verantwoord gebruik van alcohol, niet roken en een gezond lichaamsgewicht belangrijk.

**Voeding** bevat de brandstoffen die noodzakelijk zijn om te presteren. Voor de meeste sporters is drie maal per dag een evenwichtig samengestelde maaltijd al voldoende. Fanatieke sporters moeten nog eens extra eisen stellen aan de voeding om aan de behoefte van het lichaam te voldoen. Zorg ervoor dat je twee uur voor het begin van je training of wedstrijd geen vast voedsel meer tot je neemt, om maag- en darmklachten te voorkomen. **Drinken.** Sporten gaat gepaard met vochtverlies door transpiratie. Bij een redelijke inspanning is dat zweetverlies al gauw een liter per uur. Vochtverlies kan leiden tot prestatievermindering

en bij grotere hoeveelheden aanleiding geven tot warmtestuwing. Wat inhoud dat de warmte van het lichaam niet door zweten kan worden afgevoerd en de lichaamstemperatuur stijgt. Veel sporters krijgen pas dorst als het vochtverlies een feit is. Een goede vochtbalans kan worden behouden door: voor de warming-up twee glazen (ongeveer 400 ml) water of sportdrink te gebruiken; tijdens training of wedstrijd regelmatig te drinken. Goede dorstlessers zijn water, sportdrink of water vermengd met vruchtensap. Koele drankjes verdienen de voorkeur, maar maak het niet te koud. Kijk voor meer informatie over voeding en sport op [www.lijfsportenmiddelen.nl](http://www.lijfsportenmiddelen.nl)

**Alcohol** is in onze samenleving een geaccepteerd “genotsmiddel”. Ook in de sport hoort een alcoholische versnapering op zijn tijd erbij. Houd bij alcoholgebruik rekening met het volgende:

**Fabeltjes.** Met alcohol op ben je tot meer in staat. Door het drinken van alcohol word je warmer. Buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanning en speciale ontzuigingsmiddelen breken de alcohol sneller af.

**Feiten.** Alcoholgebruik voor de wedstrijd of training vermindert het prestatievermogen aanzienlijk. Al na het drinken van 2 glazen alcohol neemt het sprintvermogen met 10% en de sprongkracht met 6% af. Je reageert langzamer en hebt minder controle over jezelf. Tijdens het sporten worden in de spieren afvalstoffen gevormd die door de lever uit het lichaam

moeten worden verwijderd. Als de lever echter ook alcohol moet afbreken zal de afvoer van afvalstoffen verminderen.

Dit leidt tot snellere en meer spiervermoeidheid en spierpijn. Door de alcohol verwijden bloedvaten zich waardoor warmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Hierdoor koelt het lichaam sneller af en raken spieren sneller uitgeput. Het uitslapen van de roes in de open lucht is bij koud weer levensgevaarlijk! Afbraak van alcohol is slechts een kwestie van tijd (1,5 uur per glas alcohol). Alle ontzuigingsmiddelen of -methoden berusten op fabeltjes. Tenslotte vergroot alcohol de kans op blessures aanzienlijk! Kortom: Wees wijs en drink geen alcohol voor, tijdens of direct na een wedstrijd of training! Kijk voor meer informatie op [www.alcoholvoorlichting.nl](http://www.alcoholvoorlichting.nl).

**Roken en sport gaan niet samen. Roken belemmert de opname en het transport van zuurstof in ons lichaam.** En zuurstof heeft het lichaam nu juist zo hard nodig voor het leveren van sportprestaties. Nicotine in de tabak leidt bovendien tot vernauwing van de bloedvaten en versnelling van de hartslag. En dat terwijl de sportprestatie vraagt om een optimale doorbloeding van de spieren. Aangezien veel jongeren astmatisch zijn, is het feitelijk lomp om in hun bijzijn te roken. Veel sportverenigingen hebben dan ook een rookverbod tijdens jeugdwedstrijden.

Sporters met **overgewicht** belasten hun spieren, pezen en gewrichten aanzienlijk meer dan sporters zonder overgewicht. De kans op een blessure door overbelasting is bij hen dan ook duidelijk groter. Bovendien vermindert overgewicht het prestatievermogen door de negatieve invloed op bijvoorbeeld het uithoudingsvermogen en de snelheid.

Sporters met overgewicht wordt geadviseerd extra aandacht te besteden aan de trainingsopbouw. Uiteraard is het verstandig om te streven naar een gezond gewicht. Om overgewicht te voorkomen is het belangrijk gezond en gevarieerd te eten, met niet te veel vet, suiker en alcohol. Op deze manier blijft het aantal calorieën beperkt. Belangrijk is voldoende vezelrijke

producten, zoals groente, fruit, aardappelen en brood, te eten.

Deze bevatten veel voedingsstoffen en zorgen voor een verzadigd gevoel. Beweging helpt meer energie te verbruiken en is belangrijk

om gezond te blijven. Voor meer informatie over gewichtsvermindering en goede voeding kan men terecht bij het Voedingscentrum Nederland.

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

en kijk voor meer informatie over roken op de website van Stivoro ([www.stivoro.nl](http://www.stivoro.nl)).

## Sportaccommodatie.

Elk bestuur heeft een belangrijke verantwoordelijkheid m.b.t. de sportaccommodatie. **Sporters, trainers, coaches en verzorgers dienen bijvoorbeeld zaken die niet in orde zijn door te geven aan het clubbestuur.** Regelmatige controle van de accommodatie brengt onveilige situaties aan het licht.

**Ook de sportomgeving kan bijdrage aan het voorkomen van (erger) blessureleed.** Denk dan aan de veiligheid op en rondom de sportaccommodatie en de aanwezigheid van een goedgevulde EHBO-kit. Maar ook de weersomstandigheden, trainer/coach en medespelers/tegenstanders spelen een rol in voorkomen van blessureleed.

Hoe veilig is de **accommodatie**? - Er staan geen auto's of fietsen voor de toegangspoort (die de ambulance belemmeren). - Hekken kunnen gemakkelijk en altijd geopend worden om een ambulance toe te laten. - De grasmat/het sportveld is egaal (zonder kuilen, hobbels, plassen, of andere obstakels etc.). - De grasmat/het sportveld is vrij van glasscherven en andere scherpe

voorwerpen. - Er is voldoende uitloopruiimte rondom het sportveld. - Er zijn geen obstakels (tassen, banken, etc.) in de nabijheid van het sportveld. - De speelvloer is vrij van zand en stof. - Er is een doek voorhanden waarmee je de vloer kunt droogwrijven. - Het sport/spelmateriaal is in goede staat. - Het sport/spelmateriaal is stevig bevestigd. - De grondpotten zijn correct

afgedicht. - De verlichting is voldoende (als er gesport wordt in schemer of donker). - Er is een geschikte en complete EHBSO-kit aanwezig die niet op slot is en/of achter slot en grendel staat.- De inhoud van de EHBSO-kit wordt regelmatig gecontroleerd en aangevuld. - Er zijn ijsblokjes/ colpacks aanwezig in de sportaccommodatie. - Er staat beschreven waar deze ijsblokjes/ coldpacks te vinden zijn. - Er is een brancard aanwezig die niet achter slot en grendel staat. - Er is altijd iemand aanwezig met een EHBO-

diploma. - Er kan altijd (gratis) gebruik worden gemaakt van een telefoon. - De telefoonnummers van alarmcentrale, artsen, ziekenhuis, en andere dienstverleners hangen bij de telefoon. - De tribune is veilig (geen kapotte banken/trap-treden/stoelen). - Er zijn geen andere situaties die gevaar op kunnen leveren. - Speelvloer is vrij van zand en stof. - Er is een doek voorhanden waarmee je de vloer kunt droogwrijven. - Het sport/spelmateriaal is in goede staat

.....  
**Kon u alle stellingen met JA beantwoorden? Gefeliciteerd! De accommodatie waar u traint en/of sport is veilig.**

---

**Moest u op één of meerdere stellingen NEE beantwoorden? Doe er wat aan voor het te laat is! Tref zelf maatregelen om de veiligheid te herstellen of te verbeteren.**

.....

## Weersomstandigheden

**Bij het ontstaan van sportblessures kunnen weersomstandigheden een belangrijke rol spelen. Het weer kan direct op de sporter inwerken.** Het is van belang dat sporters hun kleding optimaal aanpassen aan de weersomstandigheden. De weersomstandigheden kunnen indirect bepaalde omgevingsfactoren beïnvloeden. Neerslag of vorst kunnen de omstandigheden van de buitenaccommodatie zodanig veranderen dat er een toegenomen gevaar voor sportblessures ontstaat door uitglijden of struikelen.

## Trainers/coach

Trainers en coaches kunnen helpen een groot aantal blessures te voorkomen omdat zij sporters positief en negatief kunnen beïnvloeden. Trainers bepalen de belasting van de trainingen, over kortere en langere perioden. Als deze niet goed afgestemd is op de belastbaarheid van de sporters, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure. Daarnaast kunnen trainers en coaches stimuleren dat preventieve maatregelen getroffen worden, door het geven van informatie en advies aan sporters, ouders en begeleiders.



### Medespeler/tegenstander

Sporten, waarbij **contact** met de tegenstander en/of medespeler mogelijk is, zijn berucht om hun grote aantal sportblessures. Deze blessures ontstaan bij wijze van ongeluk tijdens onvermijdelijk lichaamscontact (bijvoorbeeld landen op de voet van een andere speler bij een sprongduel) of ten gevolge van het opzettelijk begaan van een overtreding (bijvoorbeeld met gestrekt been inkomen bij voetbal). Helaas zijn deze ongevallen, net zoals verkeersongevallen, niet allemaal te voorkomen. Door een goede beheersing van de sportspecifieke technieken en Fair Play kan het aantal echter wel zo laag mogelijk blijven.

**Zonder EHBSO-materialen kun je blessures meestal niet goed behandelen.** Het is een verantwoordelijkheid van het verenigingsbestuur om er voor te zorgen dat er bij elke training, wedstrijd en elk evenement een complete EHBSO-kit aanwezig is. Deze mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan en dient bij voorkeur binnen 30 seconden bereikbaar te zijn. De inhoud van de EHBSO-kit moet regelmatig gecontroleerd en aangevuld worden!

### Tip!

Het is verstandig om als trainer of coach altijd een kleine EHBSO-kit bij je te hebben. Volg een EHBSO-cursus om de noodzakelijke vaardigheden aan te leren. Neem contact op met je eigen sportbond voor informatie over EHBSO-cursussen

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

## Wond verzorging

handschoenen (plastic)  
ontsmettingmiddel  
(bijv. jodium/alcohol)  
assortiment (water-  
afstotende) pleisterstrips  
snelverband  
wondsnelverband  
steriele gazen  
witte watten  
zelfhechtende fixatiezwachtel  
hechtpleister  
zwaluwstaartjes

## Gewrichtsondersteuning

ideaalzwachtel  
synthetische watten  
mitella (driekante doek)  
sporttape

## Diversen

blarenprikkers/naalden  
verbandschaar  
vaseline  
veiligheidsspelden  
pincet  
coldpack in de vriezer  
beademingsmasker  
dit 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 sportspecifieke inhoud kun je terecht bij je eigen sportbond.

## Sportmedische Instellingen & Sport Geneeskundige Afdelingen & Sportfysiotherapeutische Praktijken

Bij alle Sport Medische Instellingen (SMI's), Sport Geneeskundige Afdelingen in ziekenhuizen (SGA's) en sportfysiotherapeutische praktijken in Nederland kunnen sporters van elk niveau en elke leeftijd terecht voor keuringen, blessurediagnoses en adviezen. Veel mensen die (weer) gaan sporten willen weten welke sport het beste bij hen past. Aan sport doen stelt immers bepaalde eisen aan het lichaam en voor elke sport is dat verschillend. Het kiezen van een ongeschikte sport verhoogt het risico van een

sportblessure aanzienlijk. Daarnaast willen sporters advisering over geschiktheid van hun sport en over prestatie bevordering. Een sportarts en/of sportfysiotherapeut kan adviezen geven over tapen, blessure herstel, rekefeningen, krachttraining, voeding etc.. Bij de sportarts kun je een (uitgebreide) (top)sportkeuring ondergaan. De sportkeuring bestaat uit een aantal onderdelen. In ieder geval wordt een uitgebreide medische vragenlijst met de sporter doorgenomen. Vervolgens wordt een lichamelijk onderzoek gedaan. De sportkeuring is bedoeld om risicofactoren op te sporen en om sportgerichte adviezen te geven.

Iedereen kan zelf een afspraak maken op het spreekuur van een SMI of SGA. Ook voor sportfysiotherapeuten bestaat er tegenwoordig directe toegankelijkheid. Steeds meer ziektekostenverzekeraars vergoeden de behandelingen van deze instellingen. Voor een overzicht van sportartsen, sportfysiotherapeuten en zorgverzekeraars zie [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

### Belangrijk!

Op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) vind je een overzicht van alle SMI's, SGA's en geregistreerde sportfysiotherapeuten op postcode. Voor goed sportmedisch advies is er altijd een instelling bij jou in de regio.

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

Breedtesport – Sport Blessure vrij  
Postbus 302  
6800 AH Arnhem  
026- 483 44 00  
sportblessurevrij@noc-nsf.nl  
www.sport.nl/sportblessurevrij

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

**Postbus 52**  
3720 AB Bilthoven  
030- 22 52 290  
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

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

Postbus 52  
3720 AB Bilthoven  
030-22 52 290  
fsmi@sportgeneeskunde.com  
www.sportgeneeskunde.com

## **Het Oranje Kruis**

Scheveningseweg 44

2517 KV Den Haag

070- 33 83 232

ok@ehbo.nl

www.ehbo.nl

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

Postbus 200

6800 AE Arnhem

026- 35 40 375

bureaungs@sportverzorgingNGS.nl

www.sportverzorgingNGS.nl

## **Nederlandse Vereniging van**

### **Podotherapeuten**

Postbus 1161

3800 BD Amersfoort

033- 465 55 51

www.nvvp-dpa.nl