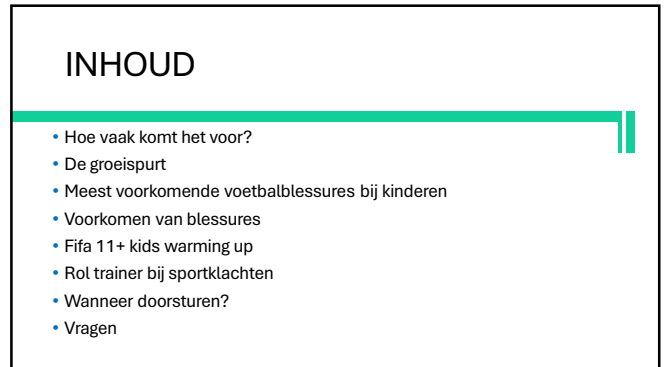




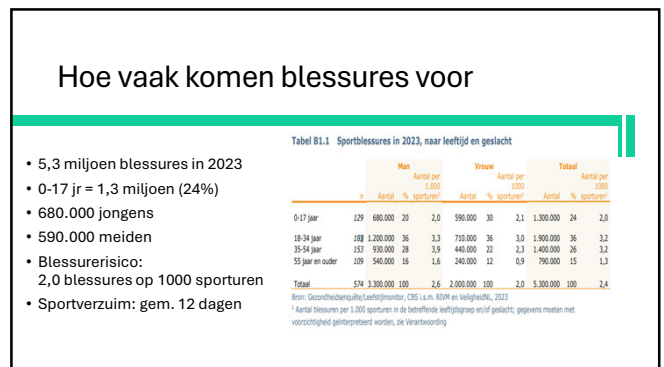
1



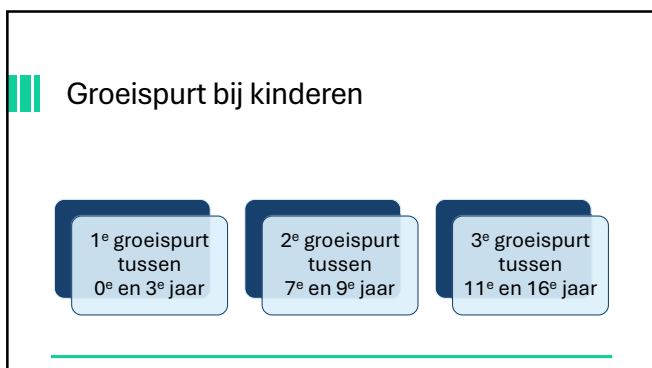
2



3



4



5

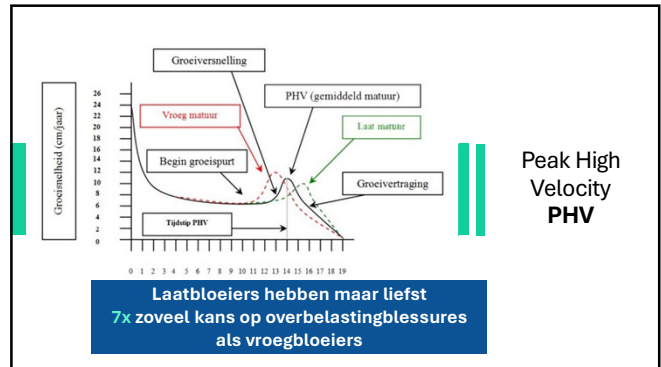


6

Gevolgen Groeisput

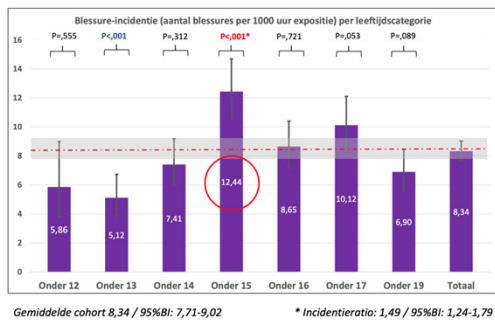
- Kinderen kunnen wat slungeliger worden
- Kwetsbaarder voor blessures
- Vaker moeite met hun coördinatie
- Moeten wennen dat ze anders bewegen.
- De botten groeien sneller dan de spieren, **gevolg** => disbalans in de aansturing tussen kracht en stabiliteit
- De hormoonhuishouding, de gewrichtsstijfheid en de botdichtheid veranderen

7



8

Blessure-incidentie per leeftijdsgroep

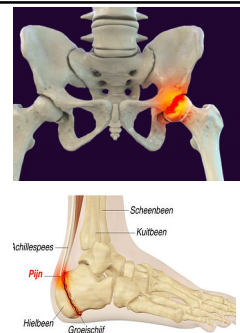


9

Meest voorkomende voetbالبlessures bij kinderen

Groeiblessures 5-12 jaar

- **Ziekte van Perthes**
Pijn in de heup en de knie met name bij belastingen zonder een specifiek trauma vooraf
- **Ziekte van Sever**
Pijn op de aanhechting van de achillespees (apofyse)



10

Meest voorkomende voetbالبlessures bij kinderen

Groeiblessures 12-16 jaar

- **Osgood Schlatter**
 - Pijn aan de voorkant van de knie
 - Zwelling ter hoogte van de aanhechting patellapees
- **Patello-femoraal pijnklachten**
 - Pijn aan de voorzijde van de knie en verergering tijdens belastingen of lang stilzitten
 - Onjuiste sporing van de knieschijf en standsverandering voeten (platvoeten)
 - Disbalans tussen bovenbeenspieren



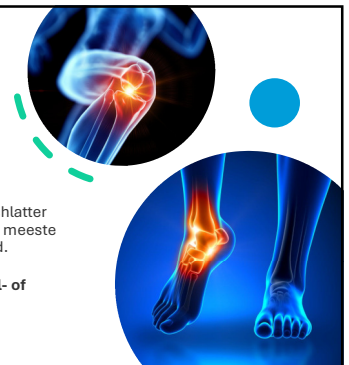
11

Meest voorkomende voetbالبlessures bij kinderen

Groeiblessures vanaf 16 jaar

Soms is er nog sprake van Osgood Schlatter of Patello femoraalklachten, maar de meeste klachten zijn enkel of knie gerelateerd.

Vaak zijn dit blessures aan de enkel- of kniebanden.



12

Warming up
FIFA 11+ kids




13

Hoe voorkom je blessures bij kinderen


- Opbouw
- Variatie
- Rust/activiteit
- Kleding

14




FIFA 11+ Kids
Exercise 2 - Skating Jumps

15



FIFA 11+ Kids
Exercise 6 - Spiderman

16



FIFA 11+ Kids
Exercise 4 - Push Ups

17

Rol van de trainer bij sportklachten

- Verzorgen training en wedstrijden
- Herkennen blessures

18

Wanneer stuur je door?

- Acute klacht/trauma na 3 dagen moet deze klacht verbeteren
- Geen trauma/niet acuut, geen verergering en na 2 weken duidelijke verbetering
- Terugkerende klachten
- We zien een beperking in bewegen, mank lopen

19

Wat gebeurt er bij de fysiotherapeut?

- Onderzoek naar oorzaak van klachten
- Inbody scan => spiermassa meting
- Anatomische screening
- Opstellen oefenprogramma
- Uitleg beloop aan kind / tiener / ouders
- Insturen naar kinderarts / sportarts bij rode vlag
(afwijkend beloop, bijzonderheden na onderzoek etc)

20



VRAGEN



21