

Blessures bij voetbal op kunstgras door ander spel en andere inspanning! (gezien door de ogen van Sportpodoloog Leny de Vos)

Door ander spel en andere inspanning zijn er voetballers die klagen over meer klachten aan de spieren. De balstuit is anders en de balcirculatie is hoger, de vermoeidheid bij teveel loopacties neemt toe, waardoor blessures kunnen ontstaan. Om problemen in het bijzonder in de spieren te voorkomen, is het beter om altijd op kunstgras te spelen en ook te trainen. Toch dienen de klachten zeer serieus genomen te worden, de gewenningsperiode aan ondergrond en schoenen (kleine noppen) is een belangrijke factor binnen het geheel. Bij abrupt wenden, keren of stoppen komt er meer tegendruk op de voet te staan, hierdoor is er meer wrijving van de voet in de schoen waardoor blaren ontstaan. Ook de krachtinspanning die op de spieren bij zijwaartse afzet is anders. De meeste voetballers neigen naar doorzakken van de voet naar binnen waardoor de peesaanhechting in de hiel meer wordt belast en er irritatie ontstaat (hielspoor). Ook de achillespees is meer belast en kan eerder geïrriteerd raken. *Een oplossing hierin zou een goed, persoonlijk op maat, gemaakte inlegzool met hieldemping kunnen zijn, om verdere blessures te voorkomen.* De hoek waarin de voorvoet staat ten opzichte van het been, is op kunstgras ook anders waardoor er meer druk op de voorvoet is en dit kan leiden tot voorvoetklachten. Mede doordat de voet vaster in de grond staat is er meer kans op blessures op de hamstrings, symptomen zijn pijn en/of krachtverlies tijdens een sprint of uitvalspassen tijdens en na het spel, ook kunnen de hamstrings stijf en hard aanvoelen.

Ook de blessures aan de lies spelen in deze een rol en vooral de pijn in de schaamstreek en aan de binnenzijde van het bovenbeen. *Ook hiervoor geldt een persoonlijke aanpassing van een inlegzool met een ondersteuning onder de binnenvoet, zodat deze wel kan doorzakken maar ook zijn functie behoudt, dit kan verdere blessures voorkomen*

Medical Taping Concept, ontwikkeling van een nieuwe behandelmethode, zeer geschikt op het veld

Sinds de jaren zeventig is de basis gelegd van het Medical Taping in Japan en Korea. Hier werd een tapemethode ontwikkeld vanuit de gedachte dat beweging en spieractiviteit essentieel is om gezondheid te behouden of te herstellen. De spieren zijn een belangrijke factor voor beweging maar ook voor de bloed- en lymfecirculatie en de lichaamstemperatuur. Wanneer de spieren niet goed functioneren kan dat veel klachten geven. Om deze gedachte verder uit te werken heeft men een *elastische tape (Cure Tape)* ontwikkeld die de spieren in hun functie kan ondersteunen zonder de beweging te beperken. De eigenschappen van deze tape is van elastisch katoen, met een anti- allergische lijmlaag. Deze lijmlaag is in een speciaal patroon aangebracht waardoor ventilatie ontstaat zodat het enkele dagen gedragen kan worden.

De tape is tot 140% rekbaar wat overeenkomt met de rekbaarheid van de huid, zodat het als een tweede huid aanvoelt. De tape is alleen in lengte rekbaar en neemt de lichaamswarmte aan, ook is deze tape waterbestendig, dus onder de douche of zwemmen zal geen probleem zijn. Door gebruik te maken van verschillende kleuren en tapetechnieken kunnen diverse effecten bereikt worden. *Eén van de belangrijkste effecten is pijn demping door drukvermindering en circulatieverbetering.* De liftende werking van de tape die als tweede huid voelt geeft onmiddellijk drukvermindering, waardoor de bloedcirculatie en de lymfe afvoer weer wordt hersteld. De voelgrens van pijn is meteen verminderd en de bewegingsmogelijkheid neemt toe. *Spieren waarbij deze Medical tape uitermate geschikt is zijn oa: (lage rug), hamstrings, kuiten.*

Ook de knieën en enkels hebben veel baat bij deze elastische tape in plaats van de witte sporttape die ondersteuning bied maar ook alles vast zet.

(artikel Leny de Vos, samenwerkingspartner)

Van Veldhooven Sportconsultancy
Maurice van Veldhooven