



K. WUUSTWEZEL FC

- Trots van de Noorderkempen -
KBVB Stamnummer 358

Blessure preventie

1. Blessurepreventie

Om blessures te voorkomen, is het van belang om te weten welke factoren een rol spelen bij het veroorzaken van blessures en hoe je deze factoren, indien mogelijk, kunt beïnvloeden om de kans op blessures terug te dringen. We maken een onderscheid tussen 3 factoren. Behalve door beïnvloeding van deze drie factoren kan een speler ook door een goede warming-up en cooling-down blessures voorkomen.

1.1. Interne factoren

Interne factoren zijn factoren die betrekking hebben op het individu. In het voetbal kunnen de volgende interne factoren invloed hebben op het wel of niet krijgen/voorkomen van blessures;

- Leeftijd: hoe ouder de speler wordt, hoe groter de kans op blessures. Dit heeft voornamelijk te maken met de lichaamsontwikkeling (bv. groeispurt). De toename van kracht en snelheid zorgt voor belssurelast.
- Geslacht: Lichaamsbouw en hormonale schommelingen zorgen er voor dat de blessurelast bij dames hoger ligt.
- Aanleg
- Gezondheidstoestand
- Trainingstoestand: de belastbaarheid van de speler op dat moment

- Leefwijze: voor een gezonde sportbeoefening is een gezonde leefwijze aangewezen. Goede voeding en voldoende nachtrust zijn belangrijke elementen hierin. Roken en overmatig alcoholgebruik passen hier niet bij.

1.2. Externe factoren

Externe factoren zijn factoren die betrekking hebben op de omgeving van de sporter. In het voetbal kunnen de volgende externe factoren invloed hebben op het al dan niet krijgen/voorkomen van blessures;

- Klimaat: aanpassing van sportkledij aan de weersomstandigheden is zeer belangrijk. De kans op pees- en spierblessures wordt groter bij afkoeling van de spieren.
- Kleding
- Schoeisel
- Spelmateriaal
- Spelregels: ruw en agressief spel brengen de tegenstander en jezelf in gevaar. KWFC staat voor fair-play.
- Medespelers/ tegenstanders: we gaan steeds voor de bal.

1.3. Belastingfactoren in de sport

Om de kans op blessures te verminderen, is het belangrijk dat iedereen zich bewust is van het soort belasting dat gevraagd wordt van de speler. In het voetbal worden de volgende twee belastingfactoren onderscheiden:

- Trainingsbelasting
- Wedstrijdbelasting

Trainingsbelasting

Vele factoren zijn van invloed op de voetbalprestatie. Omdat deze op een ingewikkelde manier in elkaar grijpen, is het belangrijk de trainingen goed op te bouwen. Op die manier is het zeker dat de training specifiek is gericht

op het belangrijkste doel: goed presteren in de wedstrijd. Nog steeds hebben voetbaltrainers de neiging te zwaar te trainen. Ze gaan te langdurig en te intensief te werk, wat nadelige gevolgen heeft voor de spelers. In het hedendaagse voetbal is het herstel minstens zo belangrijk als de training. Een trainer moet de zwaarte van oefenvormen kunnen inschatten. Als zijn spelers een zeer zware oefenvorm achter de rug hebben, is herstel op zijn plaats.

Wedstrijdbelasting

Voetbal is een teamsport waarbij de te verrichten arbeid sterk kan wisselen qua frequentie, duur en intensiteit. Een wedstrijd is een aaneenschakeling van snelle sprints, dribbelacties, tegenstander omspelen, ingooien, spelonderbrekingen et cetera. Doordat een speler nooit de gehele wedstrijd in actie is, krijgt hij de mogelijkheid te herstellen tijdens het duel zelf. Meestal is dat herstel onvolledig. Een speler kan eigenlijk pas volledig herstellen na een wedstrijd. Daar is een aantal dagen voor nodig. Het is dus niet aan te bevelen te veel wedstrijden achter elkaar te spelen.

1.4. De warming-up

Na de warming-up moet een speler maximaal willen en kunnen presteren.. Een goede warming up brengt heel wat veranderingen in het lichaam teweeg. Het gaat niet alleen om de lichaamstemperatuur, zoals het begrip warming-up mogelijk suggereert, maar ook om de prestatie van hart en longen, de spierstofwisseling en eveneens de activiteiten van enzymen en hormonen. De fysieke en psychische activiteiten gaan van rust- richting prestatieniveau.

Een goede warming up bestaat uit 4 onderdelen

- Loopvormen
- Stretchen
- Spelvormen met balcontact
- Core Stability oefeningen (alleen bij warming-up voor trainingen)

1.5. De cooling-down

Cooling-down is het proces waarbij het lichaam zich begeeft van arbeid naar rustniveau. Dat proces is belangrijk om de afvalstoffen af te voeren in de werkende spieren. Wanneer een training abrupt wordt afgebroken, wat maar al te vaak gebeurt, blijven de afvalstoffen achter. Dat leidt tot stijfheid (een 'spierkater') en vertraging van het herstel.

Zoals de warming-up het lichaam voorbereidt op de training/wedstrijd, zo moet het lichaam ook de kans krijgen af te bouwen. Het is zeer wenselijk om de cooling-down een vast onderdeel te laten zijn van de training/wedstrijd.



K. WUUSTWEZEL FC

- Trots van de Noorderkempen -
KBVB Stamnummer 358

Blessure behandelplan

2. Blessurebehandelplan

Toepassing RICE-regel

De letters van de RICE-regel staan voor de acties die je moet ondernemen:

- **ICE** Koel met water, ijs of cold-pack gedurende minimaal 10 minuten. Laat nooit water rechtstreeks op een wond komen en leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack.
- **R Rust**
- **I Immobiliseren.** Zorg dat het getroffen lichaamsdeel niet beweegt of wordt gebruikt om op te steunen.
- **C Compressie.** Geef druk op het getroffen lichaamsdeel om verdere zwelling tegen te gaan. Leg bij voorkeur een drukverband aan dat bestaat uit synthetische watten en een elastische (ideaal)zwachtel.
- **E Elevatie.** Leg het getroffen lichaamsdeel omhoog (been omhoog of arm in mitella).

2.1. Kneuzingen of verstuikingen

Een kneuzing kan ontstaan als gevolg van een harde aanraking met bijvoorbeeld een bal, stick of ander sportmateriaal. Als een gewricht (bijvoorbeeld een enkel of knie) omzwikt, kunnen het kapsel en de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dan is sprake van een verstuiking of verzwikking. Een kneuzing of verstuiking gaat (vaak) gepaard met:

- Zwelling;
- (blauwe) Verkleuring;
- Pijn;
- Onvermogen het getroffen lichaamsdeel te gebruiken.

Wat te doen?

- Pas de ICE-regel toe

Wanneer

Bij kneuzing, verstuiking of spierscheuring. Het is als trainer/EHBO'er niet altijd te achterhalen wat er precies aan de hand is. Kneuzing, verstuiking en spierscheuring hebben ongeveer dezelfde verschijnselen:

- Pijn
- Zwelling
- Verkleuring (blauw)

Waarom?

U past de ICE-regel toe om verdere schade aan het aangedane lichaamsdeel te voorkomen en zwelling te verminderen. Zo zal de blessure sneller genezen.

Belangrijk!

Ribben kunnen ook gekneusd raken. Het is mogelijk dat dit gepaard gaat met ademhalingsproblemen.

(Herhaling) voorkomen!

- Stabiele en stevige schoenen verkleinen de kans op enkel- of knieletsel;
- Taped van gewrichten of het dragen van een brace kunnen blessures voorkomen. Bij taping worden zodanig stroken tape aangelegd, dat de gewrichtsbanden extra steun krijgen. Taping 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. Begin dus niet te vroeg met sporten!

2.2. Spierscheuring

Een spierscheuring kan ontstaan door geweld van buitenaf, bijvoorbeeld een knietje van een medespeler of door een te grote rek op de spier, bijvoorbeeld in de kuitspier. Dit laatste wordt een zweeps slag genoemd.

Een spierscheuring kenmerkt zich door:

- Plotseling optredende pijn (lijkt op een messteek of zweeps slag);
- Gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik. Dit is het dikste gedeelte van de spier, 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 kuit of hamstring.

Wat te doen?

- Pas de ICE-regel toe
- Bent u niet zeker van uw diagnose? Stuur dan de speler door naar de huisarts. U kunt beter iemand voor niets hebben doorgestuurd dan dat achteraf blijkt dat u hem wel had moeten verwijzen.

(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.

2.3. Botbreuk

Een botbreuk is een onderbreking van een bot. Dit gebeurt meestal alleen als er grote krachten op het bot inwerken. Meestal is er ook schade aan de omliggende weefsels. Het is daarom van belang altijd te wachten op professionele hulp.

Deze verschijnselen kunnen duiden op een breuk of ontwrichting:

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

Wat te doen?

Bestaat het vermoeden dat er sprake is van een breuk? Dan moet het slachtoffer meteen stoppen met sporten en is deskundige hulp vanuit de eerste hulp nodig. Laat het slachtoffer niets eten of drinken, want dat is ongewenst als er onverhoopt een operatie en dus narcose nodig is. Bij een breuk van een arm kunt u eventueel zelf de speler naar de huisartsenpost of eerste hulp brengen.

Gaat het om een botbreuk van een been? Laat het slachtoffer dan liggen en bel een ambulance. Dek de speler af met een jas of deken. Denk er ook aan voorzichtig iets onder de speler te leggen, anders kan hij afkoelen vanwege een koude ondergrond.

2.4. Blaren

In het voetbal worden de meeste blaren veroorzaakt door druk of wrijving. Ze kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van nieuwe voetbalschoenen. Dit is meestal geen ernstige blessure met vergaande gevolgen, maar kan toch knap lastig en pijnlijk zijn. Hieronder wordt daarom ingegaan op de oorzaken en behandeling ervan.

Een blaar kan ontstaan door:

- Verbranding
- Bevriezing
- Voortdurende druk of wrijving

De laatstgenoemde soort blaar komt het meest voor bij sporten.

Doorgeprikt mogen alleen blaren die zijn ontstaan door druk of wrijving, en dan alleen wanneer de drukpijn te erg wordt. Soms moet een bloedblaar worden doorgeprikt, omdat de onderhuidse druk te groot is of de pijn ondraaglijk. Dit moet altijd worden overgelaten aan een arts!

Wat te doen?

- Er zijn speciale blarenpleisters die op de blaar kunnen worden geplakt;
- Wanneer de drukpijn ondraaglijk is, dient de blaar te worden doorgeprikt;
- 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 door op twee plaatsen aan de rand van de blaar;
- 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 niet goed passende schoenen.

2.5. Kramp

Kramp komt veel voor. Het duidt op oververmoeidheid van de spier die het teveel aan afvalstoffen niet voldoende kan afvoeren. Bij spierletsel kan ook kramp optreden. Het komt vaak voor in de kuitspier.

Wat te doen?

- Laat de persoon ontspannend zitten of liggen;
 - Probeer de verkramping eruit te krijgen door de getroffen spier losjes te schudden;
 - Als schudden niet helpt bij kramp in de kuitspier, strekt dan het been en rek de tenen op. Laat vervolgens even los. Herhaal deze handeling als het nodig is;
 - Als de kramp op deze manier niet verdwijnt, kan iemand voorzichtig de kuitspier rekken door de tenen van het slachtoffer richting het gezicht drukken.

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.

Hoe dat gaat?

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

- Bij kramp aan de voorzijde van het bovenbeen betekent dit, dat de knie moet worden gebogen.

(Herhaling) voorkomen!

- Bij kramp aan de achterkant van het bovenbeen betekent dit, dat het been moet worden gestrekt en de romp (neus) zoveel mogelijk richting het gestrekte been moet worden gebracht;
- Bij kramp aan de voorzijde van het bovenbeen betekent dit, dat de knie moet worden gebogen. (Herhaling) voorkomen!
- Een goede warming-up, inclusief rekoefeningen, verkleint de kans op kramp;
- Voldoende drinken bij hoge temperaturen;
- Volg een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in;
- Wanneer een sporter erg vaak last heeft van kramp in de kuit, verwijst hem dan naar een specialist voor advies. Denk aan een arts, fysiotherapeut of orthopeed. Soms levert het verhogen van de hak van de voet al een dusdanige verandering in de stand van de voet op, dat de kuit minder zwaar wordt belast.

2.6. Bloedneus

Een bloedneus kan ontstaan bij een val of als gevolg van een harde aanraking met een knie of elleboog.

In ernstigere gevallen is het mogelijk dat de neusbotjes breken of dat een bloeditstorting ontstaat in het neustussenschot. Bij een afwijkende stand van de neus of na een krakend geluid bij de botsing is een neusbreuk waarschijnlijk.

Wat te doen?

- Laat het slachtoffer zitten met het hoofd iets voorover (schrijfhouding);

- Laat hem de neus één keer snuiten;
- Knijp de neusvleugels op het neustussenschot (onder het harde gedeelte van de neus) dicht;
- Doe dit 10 minuten lang;
- Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed op te vangen;
- Raadpleeg een arts wanneer de bloeding na 10 minuten nog niet is gestelpt of een neusbreuk wordt vermoed.

2.7. Steken in de zij

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit de 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 wordt gebruikt 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.

Wat te doen?

- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen;
- Als dat niet helpt, laat de persoon dan even stoppen met sporten 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 worden opgevoerd.