

Pernis, 14 november 2011

Voetbal en blessures

Er zijn 1,5 miljoen sportblessures per jaar waarvan veldvoetbal de sport is met de grootste absolute bijdrage (omdat het de meest beoefende sport is). Van de 6 geblesseerde sporters is er 1 een voetballer. Procentueel gezien is zaalvoetbal de sport waarbij de kans het grootst is dat je geblesseerd raakt. Voetballers zijn dus veelgeziene mensen in de sportmedische wereld.

Om je het een en ander te vertellen over blessures, hoe je hier mee om moet gaan en vooral hoe je deze het beste kunt voorkomen is onze fysiotherapiepraktijk gevraagd om hier iets over te vertellen. Hieronder zullen wij in het kort omschrijven waar jij als voetballer, leider of trainer op kunt letten.

Preventie

Om te voorkomen dat je geblesseerd raakt moet je als voetballer met veel factoren rekening houden.

Training

Als voetballer train je niet voor niets. Training is niet alleen belangrijk om beter te kunnen voetballen. Je voorkomt er ook onnodige blessures mee. Met trainen zorg je er voor dat je conditie verbetert en je lichaam meer kan verdragen. Je spieren worden sterker en je botten en gewrichten kunnen beter tegen een stootje.

Door niet te trainen vergroot je daarom de kans op blessures. Je ziet dus ook vaak dat na een lange periode zonder training (zoals na de zomerstop) er sneller (spier)blessures optreden. Houd daarom in de zomerstop je conditie voor jezelf een beetje bij.

Materiaal

Met goed materiaal verklein je de kans op blessures. Hoewel dit logisch klinkt, zie je dat het toch nog wel eens niet goed gaat. Spelers die spelen zonder scheenbeschermers of met verkeerde schoenen zijn voorbeelden daarvan.

Draag ook niet zonder dat daar aanleiding voor is een brace, bandage of tape om de knie of enkel. Doe dit alleen op aanraden van iemand die daar verstand van heeft (verzorger, fysiotherapeut, sportarts). Onnodig gebruik hiervan kan bijvoorbeeld leiden tot een zwakke enkel of een minder stabiel kniegewricht.

Warming-up, cooling down, rekken

Harde bewijzen dat warming-up, cooling down en rekken een positieve bijdrage leveren aan het voorkomen van blessures bestaan niet. Het is echter zeer zeker belangrijk om te doen. Een goede warming-up zorgt namelijk o.a. voor:

- het optimaliseren van de lichaamstemperatuur
- het energiesysteem aanspreken dat je tijdens het sporten nodig hebt
- de optimale flexibiliteit en spierspanning bereiken die nodig is
- mentaal oppeppen, concentratie opvoeren

Vooraf bij de niet selectieteams zie je dat de warming-up nog weleens te kort schiet en omdat bij die teams vaak ook minder (of door sommige spelers helemaal niet) getraind wordt, is de kans op blessures groter.

Wat betreft het rekken doen er veel tegengestelde verhalen de ronde. Is het überhaupt zinvol? Is het beter om statisch (lang vasthouden) of om dynamisch (verend) te rekken? Binnen de sportmedische wereld is hier veel onderzoek naar gedaan, waarbij je niet echt een eenduidige conclusie kunt trekken. Ons advies hierin is om te doen waarbij jij je prettig bij voelt. Ga niet opeens dynamisch rekken als je al vele jaren gewend bent dit statisch te doen, of andersom.

Verstandig zijn, pech hebben

Er zijn ook nog enkele zaken die simpelweg verstandig zijn om wel of niet te doen. Ga niet voetballen als je (een beetje) ziek bent. Speel niet twee of meer wedstrijden in een weekend als je dat niet gewend bent. En ga niet op vrijdagavond tot vijf uur 's nachts het café in als je de volgende ochtend een wedstrijd moet spelen. Dit zijn slechts enkele voorbeelden die logisch lijken, maar die toch nog wel eens fout gaan. De kans op een blessure is hierbij nu eenmaal groter.

Als je alles goed hebt gedaan om blessures te voorkomen, dan bestaat er jammer genoeg ook zoiets als pech. Soms is er gewoonweg niets aan te doen dat je geblesseerd bent geraakt.

Blessures

We zullen niet alle blessures met je doornemen die je met voetbal kunt oplopen, want dat is iets te veel van het goede. Wel willen wij wat algemene principes uitleggen met betrekking tot blessures en het herstel hiervan.

Zo zie je dat de meeste blessures vanzelf weer over gaan. Het lichaam heeft herstellend vermogen en met een beetje rust en de juiste trainingsprikkel sta je binnen enkele weken weer klachtenvrij op het veld.

Maar soms gaat de blessure niet over. Dit kan verschillende oorzaken hebben en op zo'n moment is het verstandig om op tijd hulp in te roepen van een specialist (verzorger, fysiotherapeut, sportarts). Maar wanneer moet je dit doen? Ons advies is dat als je binnen 1 a 2 weken totaal geen vooruitgang ziet (dus stilstand of verslechtering), dat je dan wel hulp in moet roepen. Vraag je al eerder hulp, dan kan dit zeker geen kwaad. Maar wacht je nog langer, dan kun je misschien onnodig lang met je blessure rondlopen en zou het kunnen verergeren.

Het volgende dat belangrijk is om te weten is dat je niet te vroeg weer moet beginnen met sporten als je nog niet volledig hersteld bent. Er gelden in de medische wereld enkele wetmatigheden die voor jou gelden als voetballer, maar ook voor een ouder iemand of een topsporter. Te vroeg beginnen met sporten na een blessure kan er voor zorgen dat dezelfde blessure langer aanhoudt of weer terugkomt. Een bekend voorbeeld hiervan is het verzwikken van de enkel en dat dit binnen een jaar nog een of meerdere keren gebeurt.

Dit heeft te maken met het feit dat veel mensen onderschatten (vooral op topsportniveau) hoe lang een blessure duurt voordat volledig herstel heeft plaatsgevonden. Om het voorbeeld van de verzwikte enkel te gebruiken: bij enkelbandletsel kan meestal iemand binnen 4 tot 6 weken weer een wedstrijd voetballen (of zelfs eerder als je jonger bent), maar het duurt vele maanden voordat de enkelband volledig hersteld is. Hier moet je niet van schrikken. Bijna iedereen staat binnen enkele weken dus weer vrolijk op het veld en heeft geen en misschien wel nooit meer last van die enkel, maar het duurt wel maanden voordat het enkelbandje zijn oorspronkelijke treksterkte weer terug heeft. Dit geldt zowel voor jou als voetballer, maar ook voor een ouder iemand of een topsporter.

Waarom we bovenstaande dus vertellen is omdat de meeste mensen dit onderschatten. Begin niet te vroeg met sporten na je blessure en blijf oefeningen doen om je enkel sterker te maken. Dit verkleint de kans dat je blessure weer terugkomt.

EHBO

Wat je moet doen als je geblesseerd raakt tijdens de training of wedstrijd, hangt af van de soort blessure. Hieronder staan enkele van de meest voorkomende blessures en wat je moet doen op het moment dat deze ontstaan.

Kramp

Bij kramp is het niet de bedoeling om de desbetreffende spier in tegengestelde richting met veel kracht op te rekken. Als je dit doet of als dit bij je gedaan wordt, is er namelijk de kans dat je kleine scheurtjes in de spier krijgt. In de praktijk zie je dus vaak dat dit verkeerd gedaan wordt. Wat je beter kunt doen is de spier rustig losschudden en licht rekken.

Verstuiking/verzwikking

De meeste mensen weten dat ijs het eerste is wat je moet gebruiken om zwelling tegen te gaan nadat je een gewricht hebt verstuikt. Het is niet de bedoeling dat je dagen lang ijs blijft gebruiken. Het ijs is om de ergste zwelling tegen te gaan en zorgt daarbij ook enigszins als pijnstillertje. Maar zwelling hoort bij het ontstekings-/herstelproces en wanneer je vele dagen ijs gebruikt kun je het herstel zodoende vertragen. Aan de andere kant is zwelling niet goed voor het kraakbeen in het gewricht en daarom is ijs wel iets wat je tegen de ergste zwelling kunt gebruiken. Gebruik ijs daarom vlak na de verstuiking om de ergste zwelling te voorkomen en alleen op latere momenten als de zwelling fors toeneemt.

Verrekking/scheuring

Bij spierblessures geldt met betrekking tot het gebruik van ijs dezelfde regel als hierboven staat beschreven. Verder is het verstandig dat je niet door blijft voetballen als je net geblesseerd bent geraakt. Hoewel dit soms praktisch gezien wel mogelijk is, is het niet verstandig.

Breuk

Symptomen die bij een gebroken bot horen zijn o.a. hevige pijn, geen gewicht op het been kunnen verdragen, een bloeditstorting, gevoelloosheid of koudheid onder de breuk, een abnormale stand van het been of zelfs zichtbaar bot door de huid heen.

Ik hoop dat het je nooit zal overkomen, maar het is wel belangrijk dat jijzelf, je leider, verzorger of trainer weet waar je op kunt letten. Deze symptomen zijn vaak overduidelijk dat je iets gebroken hebt, maar soms is het een twijfelgeval. Ik zal het voorbeeld van de verzwikte enkel maar weer gebruiken. Naast bovenstaande symptomen kun je dan proberen om onderaan de hiel tegen de hak te drukken naar boven toe. Als dit erg pijnlijk is dan is er mogelijk een breuk aanwezig. Kan je hierbij ook niet 4 stappen op het been zetten dan is er ook een mogelijkheid dat je iets gebroken hebt. Heb je daarnaast nog andere symptomen of twijfel je, dan is het altijd verstandig om specialistische hulp in te roepen.

Nazorg

Nazorg met behulp van een verzorger, fysiotherapeut, (huis)arts of andere specialist is niet altijd nodig. Zoals in het stukje van blessures staat omschreven kunnen de meeste blessures in principe vanzelf herstellen. Heb je echter wel hulp nodig, wacht dan niet te lang. Er zijn meerdere opties voor je waaruit je kunt kiezen.

- De verzorger op de voetbalclub.
- De fysiotherapeut: Iedereen heeft het recht om te kiezen welke fysiotherapeut hij/zij als behandelaar wilt hebben. Bij ons op de praktijk zien wij echter veel voetballers. Hier is tegenwoordig ook geen verwijzing van je huisarts meer voor nodig. Bel gerust, al is het maar voor telefonisch advies.
- De huisarts: Bij de huisarts kun je ook altijd terecht. Hij is minder specialistisch als het gaat om sportblessures, maar hij heeft vaak wel een beter beeld wat betreft je complete gezondheid.
- Een sportarts: Deze vind je in ziekenhuizen en revalidatiecentra. Hier is (meestal) geen verwijzing van je huisarts voor nodig. Het is niet altijd nodig om meteen naar een sportarts te gaan. Om dit te beoordelen raad ik je wel aan om eerst naar een fysiotherapeut of de huisarts te gaan.

Wat hierboven allemaal beschreven staat is algemene informatie. Het kan dus zijn dat deze adviezen niet helemaal op jou en je blessure van toepassing zijn. Twijfel je hierover of wil je meer informatie over wat we hierboven verteld hebben, dan kun je met vragen altijd terecht bij ons op de fysiotherapiepraktijk.

Namens fysiotherapiepraktijk Pernis,

Dirkjan de Jong

Tel.: 010-4163847

