

Blessurepreventie in de sport





Bronmateriaal

Physios

Praktijkgerichte nascholing
over fysiotherapie

*Is blessurepreventie van enkel- en onderbeenletsels in de sport
effectief?*

Prof.dr. F.J.G. Bacckx, sportarts en hoogleraar

Jaargang 10 - nummer 4 - december 2018

Uitgegeven door Physios



Pro-Q-Kine

Inleiding

- Blessurepreventie: voor de meeste sporters een brug te ver
- Persoonlijke ongevals- en blessurekans zwaar onderschat
- Persoonsgebonden risico's niet te vermijden
- Beïnvloedbare determinanten (bv. belasting en preventieve materialen) vooral bepaald door het menselijk gedrag
- Daadwerkelijke gedragsveranderingen in de praktijk zeer moeilijk

Inleiding

- Primaire preventie wordt effectief door spelregelwijzigingen en verplichtingen
- Directe sportomgeving is van belang
 - Trainers, sportverzorgers (kinesitherapeuten) en ouders
- Intrinsieke motivatie van de sporter
 - Voorlichting, instructies, coaching – belang van herhaling

Indeling preventie

Primaire preventie

= voorkomen ontstaan blessure

Voorlichting
(gedragsverandering –
preventief sportmedisch
onderzoek -
materiaalverbetering

Secundaire preventie

= vroegtijdig opsporen en
behandelen om erger te
voorkomen

Cryotherapie – taping –
cooling down

Tertiaire preventie

= restverschijnselen
blessure tegengaan en
herhaling voorkomen

Bracing – sportrevalidatie
– begeleiding bij
sporthervatting

Effecten preventieve maatregelen

Scheenbeschermers

- Verplicht bij voetbal (wedstrijd)
- Effectief: minder onderbeenletsels vastgesteld
- Adequate scheenbeschermers zijn effectief

Sportcompressiekousen

- Geen evidentie – tegenstrijdige bevindingen
- Sporters ervaren subjectief minder spierpijn





Effecten preventieve maatregelen

Enkeltaping

- Effectief bij tertiaire preventie

Enkelbracing

- Klantvriendelijker
- Effectief bij primaire en tertiaire preventie
- Reduceert incidentie van enkeldistorsies met 80%

Effecten preventieve maatregelen

Sportschoenen

- De juiste schoen op maat voor de individuele voet
- Methodologisch moeilijk om aan te tonen dat bepaalde sportschoenen blessures voorkomen

Inlegzolen

- Corrigerende inlegzool zorgt voor reductie van blessures
- Schokabsorberende werking is niet bewezen

Effecten preventieve maatregelen

Training

Effectief:

- Neuromusculaire training enkel/voet
- FIFA-11+

Waarschijnlijk effectief:

- Warming-up

Effectiviteit nog niet bewezen:

- Rekoefeningen, cooling down
- Verschillende trainingsvormen zoals kracht-, conditie- en snelheidstraining



FIFA 11+ warm up programma?

Deel 1

6 rustige loopoefeningen
en oefeningen om de
heupen los te maken

Deel 2

6 zes oefeningen gericht op
kracht in de benen,
balans/coördinatie,
explosiviteit en
behendigheid

o.a. plank, squat, springen

Deel 3

3 loopoefeningen met
hogere snelheid in
combinatie met voetbal-
specifieke bewegingen
(wenden, keren, starten,
afremmen).

Randvoorwaarden preventieve maatregelen

Compliance

- Weinig sporters houden vol
- Enkelbrace dragen scoort beter dan oefeningen doen

Gezondheidsmaatregelen

- Gebrek aan kennis, motivatie en zelfvertrouwen → mindere toepassing van preventieve maatregelen

Valtechniek

- Balans- en valtraining hebben meerwaarde
- Lesprogramma 'Vallen is ook een sport' veelbelovend

Randvoorwaarden preventieve maatregelen

Spelregels

- Spelregels aanpassen werkt beter dan focussen op verandering van gedrag op basis van intrinsieke motivatie
 - vb: verplicht fietshelm dragen
 - vb: scheidsrechter fluit voor grof en gevaarlijk spel

Slot

- Primaire preventie: sporters onderschatten hun eigen risico
→ Trainers en sportverzorgers: inzicht brengen om preventief gedrag af te dwingen
- Extrinsieke omgevingsfactoren werken beter dan intrinsiek gedrag afdwingen
- Preventieve maatregelen (secundair en tertiair) op maat scoren beter dan groepsgewijze

Adviezen verstrekt door kinesitherapeuten, gebaseerd op positieve ervaringen, zijn zeer waardevol

Blessurepreventie verdient zeker een plek in het zorgsysteem