

Blessureleed

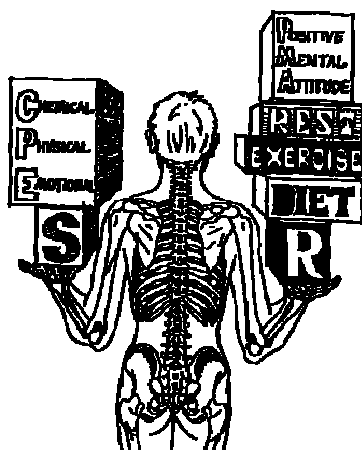
In alle sporten, op alle niveau's komt het voor: blessureleed. Zowel voor de geblesseerde sporter zelf als voor het team een, soms langdurige, vervelende situatie.....

Per definitie komen alle sportblessures voort uit overbelasting, of dit nu een trap tegen de knie is, of een ontsteking van de kniepees bij een minder goede sprongtechniek, de klachten komen altijd voort uit het feit dat de belasting groter, intensiever of langduriger is dan de weerstand die door het lichaam (spieren) geboden kan worden. Uiteraard is het zo dat als de belasting (bijvoorbeeld een trap tegen de knie) maar groot genoeg is, er geen weerstand tegen te bieden valt, maar verreweg de meeste blessures ontstaan vanuit een basis van onvoldoende belastbaarheid (getraindheid) in relatie tot de belasting (inspanningen). Hierbij spelen zaken als verminderd (lichamelijk) herstel en de hiermee gepaard gaande afname van belastbaarheid meestal een belangrijke rol.



Belasting

Doseren van belasting is dus erg belangrijk, het adequaat afstemmen van de totale belasting (werk, school, hobby's, sport) aan de belastbaarheid is de eerste stap in het voorkomen van blessures. Doseren van belasting houdt in dat inspanning afgewisseld dient te worden met rust en herstel, zowel binnen het geheel van trainingen en wedstrijden als daarbuiten in de vrije tijd. Dit zou in kunnen houden dat de sporter er soms voor zal moeten kiezen om bepaalde activiteiten (zoals bijvoorbeeld sport bedrijven in de vrije tijd) zal moeten laten vervallen om overbelasting te voorkomen. Ook in het kader van aanvullende trainingen (bijvoorbeeld kracht- of coördinatie training) moet men zich afvragen of en hoe dit kan worden ingepast in de totaalsom van belasting.



Belastbaarheid

Belastbaarheid is onder te verdelen in fysieke getraindheid en mentale getraindheid. Iedere sporter dient de belastbaarheid voldoende te ontwikkelen in relatie tot de belasting om blessures te voorkomen. Hierbij dient er soms naast reguliere trainingen en wedstrijden specifieke aanvullende training te worden om te voldoen aan de vraag naar belastbaarheid tijdens de (sport)belasting. Uiteraard zal dit naarmate op hoger / intensiever niveau gesport wordt steeds belangrijker worden!

Onvoldoende belastbaarheid leidt naar (over)vermoeidheid en verminderd herstel, hierdoor zal de prestatie verminderen (waaronder o.a. stabiliteit en reactiviteit) en dit doet de blessurekans weer toenemen. Hoe beter de belastbaarheid, hoe groter de kans dat de sporter zelfs direct inwerkende krachten als een directe trap of een landing op een voet kan opvangen.....

De fysieke getraindheid en mentale getraindheid zal in een volgende "Medical Corner" nader worden toegelicht.

Verantwoordelijkheid

De sporter is te allen tijde zelf verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid. Dit wil zeggen dat de sporter zelf zal moeten zorgen voor een juiste balans in belasting en belastbaarheid.

Vaak wordt dit als taak van de trainer of coach gezien, maar deze kan alleen de belasting van trainingen en wedstrijden bepalen en vaak slechts kort aandacht besteden aan specifieke belastbaarheid. Het doseren van inspanning naast de trainingen en wedstrijden en het verzorgen van specifieke training (wat uiteraard ook als belasting meetelt!!!!) dient de sporter zelf adequaat te regelen!

Overleg met trainers, coaches of (para)medische begeleiding in het kader van specifieke aanvullende training is sterk aan te raden. Specifieke training kan niet zomaar uitgevoerd worden, dit dient zorgvuldig te worden afgestemd op de huidige belastbaarheid, deel van het seizoen, waarbij nauwkeurig rekening gehouden wordt met het trainings- en wedstrijdprogramma. Daarbij zijn er per sport een groot aantal "aan te raden" en "af te raden" trainingsvormen. Sommige trainingen zullen de blessuregevoeligheid alleen maar doen toenemen!

Verder is de sporter nog verantwoordelijk voor algemene gezondheid, waarbij te denken valt aan voeding, rust (slaap), schoeisel, zelfverzorging en vele andere. Ook deze zaken dragen bij aan een goede belastbaarheid en vermindering van de kans op een vervelende blessure!!

Mocht er toch een (dreigende) blessure ontstaan, heb je ergens last van (hoe klein dit ook lijkt) of zit je niet lekker in je vel, meld dit altijd aan je trainer of coach.

Voorkomen is beter dan genezen!!!!!!!



Sportfysiotherapie
Sportrevalidatie & Sportbegeleiding

Hoofdweg 634
2132 MK Hoofddorp
Tel: 023-5555290 / Fax: 023-5555299
info@cura-fysio.nl / info@physioct.nl
www.cura-fysio.nl / www.physioct.nl