



## **Blessure en preventie**

Een bekend spreekwoord zegt, BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN. Blessurepreventie is een belangrijk deel van de training om het voorkomen van blessures. Rompstabilisatie, proprioceptie, spierversterkende oefeningen, lenigheid, recuperatietraining, bekken controle, voeding en rust zijn zaken waar we wekelijks of zelfs dagelijks tijd moeten aan besteden.

Een goed getraind en gezond lichaam kan normaal gezien voldoende weerstaan aan de intensieve belasting van de voetbalsport. Het gevaar voor terugkerende en langdurige blessures komt meestal door onvoldoende rust, verkeerde trainingmethoden, trainen met lichte blessures waardoor overbelasting optreedt en de kans op blessures vergroot. Als de belasting (exogeen) afgestemd wordt op de belastbaarheid (endogeen) kan theoretisch gezien nauwelijks een blessure ontstaan door sportbeoefening.

Wij onderscheiden 2 soorten.

**Actieve blessurepreventie:** Herhaaldelijk aangepaste oefeningen doen.

**Passieve blessurepreventie:** Voldoende rusten, weet wat u eet en drinkt voor, tijdens en na een training of wedstrijd, materiaal (schoenen, studs, enz).

Doelstellingen actieve blessurepreventie:

1. Veel uren voetbal = zeer veel voetbal - specifieke bewegingen. Deze zeer specifieke belastingen kunnen leiden naar overbelastingsletsels, verrekkingen en andere kwetsuren. Bij voetballers worden vooral de heupbuigers extra belast. Daarom gaan we bij voorkeur de achterste keten moeten re – conditioneren (= her-trainen of extra trainen) zodat het evenwicht met de antagonist (vb. quadriceps, iliopsoas...) hersteld wordt.
2. Betere lichaamsscholing = betere lichaams - en balbeheersing. stabiliteit, balans, evenwicht met en zonder bal, coördinatief vermogen, economischere loopstijl
3. Sterke fundamenten vormen de basis voor een specifieke conditionele ontwikkeling. sterker in duel (duelkracht), betere techniekbeheersing
4. Een betere lichaamsscholing vormt de basis voor meer uren specifieke voetbaltraining met een beperkter risico op overbelastingsletsels en kwetsuren.
5. Preventieoefeningen voor lieskwetsuren, hamstringletsels, enkeldistorsies, rugklachten, ....

Hoe ontstaat een blessure en hoe kunnen wij de kans op een blessure snel herkennen?

Een blessure ontstaat wanneer de belasting van de speler groter is dan de belastbaarheid. Hoe groter de belastbaarheid, hoe kleiner de kans op blessures. Door herhaaldelijk aangepaste oefeningen te doen zal men de belastbaarheid vergroten.

Indien wij de kans op een blessure snel herkennen, dan kunnen wij er ook snel iets aan doen om dit te voorkomen. Zie hier enkele SYMPTOMEN van overbelasting: prestatiedaling, gedragsvermindering, vermoeidheid, slechte eetlust, slecht slapen, hogere rustpols, hogere ochtendpols, langzamer herstellen.

Welke zijn de oorzaken van een blessure?

**Exogene factoren:** Exogene factoren kan men moeilijk beïnvloeden. Dit zijn de invloeden van buitenaf zoals weersomstandigheden, de staat van het veld, de contacten met de tegenstrevers, enz.

**Endogene factoren:** Dit zijn de persoonsgebonden invloeden; conditionele factoren, geslacht, bouw van de sporter, enz. Sommige endogene factoren kan men ook niet beïnvloeden zoals leeftijd en geslacht. Tegen andere invloeden kan je je wel wapenen. Door goed opgebouwde trainingen te geven en door een gezonde levensstijl van de speler kan het lichaam bestand worden tegen blessures.

Belangrijk:

Men bekommt maar effect als de oefeningen op een regelmatige basis geoefend worden.

Bepaalde oefeningen kan men dagelijks uitvoeren en voor anderen bouw je beter enkele dagen rust in tussen de oefeningen.

De oefeningen moeten correct uitgevoerd worden en de uitgangspositie is hier van groot belang.

Je mag tijdens de oefeningen geen pijn voelen!

### **Blessurebehandeling**

Bij het oplopen van een blessure is het zeer belangrijk om het volgende 10-stappenplan te doorlopen:

1. Bij een zeer ernstige kwetsuur (bv. breuk) onmiddellijk langs gaan bij de dokter/spoed.
2. Ongevalsangifte (te vragen aan trainer, afgevaardigde of in vergaderzaal bakje VARIA) laten invullen en ons zo snel mogelijk terugbezorgen. Adres staat vermeld op bijhorende brief.
3. Bij andere kwetsuren (niet zo dringend: bv. verrekking) zich melden bij de kinesist. Hiervoor maak je een afspraak met de kinesist van de club. (zie website)
4. De kinesist en/of dokter zullen een behandeling opstarten om de kwetsuur zo goed mogelijk te genezen.
5. Bij einde kwetsuur langs gaan bij de kinesist en/of dokter voor checkup van de kwetsuur, zodat wij zeker zijn dat deze genezen is.  
Altijd langsgaan bij de verzorger voor een uitschrijving van de kwetsuur, anders geen training of wedstrijd mogelijk.
6. Hervat de training, eventueel met een aangepast programma.  
(In overleg met arts, kiné, trainer)
7. Volg minstens één volledige training aan 100% met de groep opdat je in aanmerking kan komen voor een wedstrijdselectie (als aan punt 9 is voldaan).

8. Bij herval of blijvend probleem: onmiddellijk de kinesist en/of dokter raadplegen.

9. Volledig fit : zorg er zeker voor dat je, indien je een ongevalsaangifte van de KBVB had aangegeven, je administratief laat uitschrijven door de dokter. Dit attest zo vlug mogelijk terug bezorgen zodat dit kan opgestuurd worden naar de KBVB. (geen ingevuld attest : geen wedstrijd spelen)

10. Spelen van wedstrijden is toegestaan.

Dit stappenplan is vooral bedoeld om onze jeugdspelers beter te begeleiden bij kwetsuren. Hierdoor weten de verantwoordelijken binnen de club welke speler gekwetst is en welke behandeling er is voorgeschreven.