



sportvereniging **Ouderkerk**

Blessurepreventief

Voorkomen van blessures is beter dan genezen. Het klinkt logisch, maar het blijft een ondergeschoven kindje. Zeker op amateur nivo in de lagere klasse. Maar eerlijk of niet, een wedstrijd is altijd 100%. Ook voor de amateur-sporter. Met andere woorden de speler zal altijd 100% voor de bal gaan, omdat het spelletje wordt beleefd. Kleine blessures kunnen uiteindelijk leiden tot vervelende klachten. Daarom spreekt men ook van blessure-preventie. Het voorkomen. Laten we een voorbeeld nemen. Een speler van het zaterdag 4e elftal, klaagt al een tijdje over een stijve hamstring aan zijn rechterbeen, dat zijn de spieren aan de achterkant van het bovenbeen. Er wordt maximaal 1x per week getraind door het team, en dan zonder trainer, er wordt door de spelers zelf een training verzorgd. De desbetreffende speler heeft de laatste twee weken niet kunnen trainen ivm belangrijke sociale verplichtingen. De wedstrijden speelt hij wel, De klachten van de hamstring zijn niet zo heel erg, alleen een beetje stijf tijdens het begin van de wedstrijd. Een warming-up voor de wedstrijd is een beetje heen en weer lopen, en een balletje trappen. Voor een goede warming-up is geen tijd meer. Tijdens de 2e helft moet de speler net even een te hard sprintje trekken om zijn 15 jaar jongere tegenstander te behouden van scoren. Hij grijpt niets vermoedend naar de achterkant van zijn been, een plotselinge felle pijscheut. Hij heeft het gevoel alsof hij van achteren een tik krijgt. De speler loopt direct mank en kan zijn been niet meer strekken. Wissel. Gevolg, een zweepslag. Een zweepslag houdt je een langere tijd aan de kant, jammer. In sommige gevallen kun je er niets aan doen, maar als we blessure preventief denken en we lezen het verhaal. Dat weten we allemaal dat er iets stond te gebeuren. Niets zou een verplichting moeten zijn, er zijn alleen wel een aantal voorwaarden waarmee sport beoefend moet worden. Dat is met name training en vooral goed naar je lichaam luisteren. Trainen voor de wedstrijd die je zaterdag moet spelen, of juist niet omdat je niet getraind hebt.

Kijk eens rond op deze sites. Alle mogelijke zaken worden hier besproken.

<http://www.sportzorg.nl/>

<http://www.voorkomblessures.nl>



Diverse factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van een zweepslag zoals: koude, vochtige weeromstandigheden, onvoldoende en eenzijdige training, harde ondergrond, slecht schoeisel, onvoldoende warming-up en het maken van ongecoördineerde en explosieve bewegingen. Van al deze factoren is vooral de warming-up van groot belang. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat sporters die minimaal 10 minuten een goede warming-up hebben gedaan, een verminderde kans hebben om een zweepslag op te lopen. Ook is uit ervaring gebleken dat sporters die voor het sporten klagen over pijnlijke of stijve spieren, een verhoogde kans hebben op een zweepslag.

Behandeling

Gedurende de eerste 48 uur na het ontstaan van de zweepslag is het verstandig om de RICE-regel (zie onderaan @) toe te passen op het aangedane been. Als men daarna weer zonder pijn, of met duidelijk minder pijn kan bewegen. Dan is het waarschijnlijk, dat het om een lichte blessure gaat. Een lichte rek pijn mag dan optreden. Zodoende kan men elke volgende dag weer wat meer belasten, totdat alles weer volledig pijnvrij uitvoerbaar is. Als men de volgende dag of dagen niet

met minder pijn kan bewegen dan is het verstandig om naar je huisarts te gaan. De huisarts zal de patiënt in veel gevallen dan doorwijzen naar de fysiotherapie.

De patiënt zal door de fysiotherapeut worden behandeld en huiswerk oefeningen meekrijgen. Met manuele therapie zal die fysiotherapeut door middel van massage en fricties de hamstring behandelen, er wordt dan krachtig op het pijnlijke gebied ingewerkt. Met als doel om het verstel te versnellen, de gedachte hierachter is dat het lichaam na de behandeling weer een extra prikkel krijgt om de te herstellen. Ultrageluid en TENS zijn technieken waarbij de patiënt door middel van apparaten wordt behandeld. Bij ultrageluid zal die met geluidsgolven gaan, en bij TENS door middel van stroom. Ook hierbij wordt volgens hetzelfde principe behandeld, eerst een pijnprikkel geven om zo het herstel te versnellen. Van groot belang voor de patiënt is het goed communiceren met de fysiotherapeut over de napijn die de patiënt voelt. Na de behandeling kan de hamstring pijnlijker zijn dan voorheen, deze periode mag hooguit 24 uren duren. Aan de hand van de napijn kan de fysiotherapeut de intensiteit van de behandeling aanpassen.

@R.I.C.E= Rest, Ice, Compression en Elevation (Rust, ijs, druk en elevatie)

Laat dit uitvoeren door de sportverzorger/ehbo-er/fysiotherapeut.

Deze (R)ICE-regel houdt in :

stopzetting van de sportactiviteit (= rust)

onmiddellijk koelen met behulp van smeltend ijs, koud water, coldpack (altijd een tussenlaag plaatsen tussen het getroffen oppervlak en de coldpack) of coldspray (= ijs). Wel moet vermeld worden dat coldsprays wel een sterke vasoconstrictie geven, maar wel vrij oppervlakkig. Tevens merken we bij coldsprays, na de korte sterke vasoconstrictie, een reactieve vasodilatatie, waardoor de eventuele bloeding groter kan worden. De cryotherapie wordt minstens 10 minuten uitgevoerd.

na de cryotherapie moet men een drukverband aangebracht worden , bijvoorbeeld met behulp van een tape, om enerzijds het zwellen tegen te gaan en om anderzijds het aangedane gewricht partieel te immobiliseren (= druk). Dit drukverband dient aangehouden te worden gedurende 12 tot 24 uur na het trauma. De kunst van het aanleggen van een drukverband is dat er voldoende druk is, zonder dat er stuwing ontstaat.

vervolgens moet men het getroffen lidmaat in hoogstand brengen (= elevatie) gedurende de eerste 48 uur.