

Info avond blessure preventie

- Inleiding
- Incidentie blessures- fysiologische aspecten
Marc
- Uitwerking meest voorkomende blessures-
Wouter
- Signaleren en educatieve aspecten- wat is
van belang bij training – Peter.



Incidentie blessures



- ▶ **Incidentie: aantal nieuwe per 1000 /jaar 0-10**
- ▶ **Enkele onderzoeken 1990 -2005 – 2018(Hr. Barendrecht, Sportsmed)**
- ▶ **Meest beoefende sporten: fitness-hardlopen-voetbal tennis. BB ruim 40.000**
- ▶ **Steeds meer ongeorganiseerd, metingen? 11% bl van BB populatie**
- ▶ **10-14 : 15% man – 14,9 % vrouw**
- ▶ **15-19: 25 % man en 18 % vrouw (Med sport 2005)**

Fysiologische aspecten



- ▶ **Wekedelen letsel**
- ▶ **Herstel van Bindweefsel:**
- ▶ **Ontstekingsfase 5 dagen**
- ▶ **Proliferatiefase 3 weken: vorming type III – bewegen binnen de pijngrens – met voldoende O₂ vorming type I. Nu geen ijs meer gebruiken!**
- ▶ **Organisatie/remodelleringsfase 3 – 60 weken!**

A basketball hoop and ball are visible on the left side of the slide. The hoop is red and the ball is orange. The background is dark with a red vertical bar on the right.

Meest voorkomende gebieden

- ▶ **Schouder: instabiliteit – Impingment**
- ▶ **Elleboog/pols/hand/vingers: kneuzing - luxaties**
- ▶ **Romp: Lage rug/instab – stressletsels – Discus**
- ▶ **Knie: Patello-fem – VKB/MCL/men. – pees/MTSS**
- ▶ **Enkel: distorsie – fasciitis/hielspoor**

A basketball hoop and ball are visible on the left side of the slide. The hoop is red and the ball is orange. The background is dark with a red vertical bar in the top right corner.

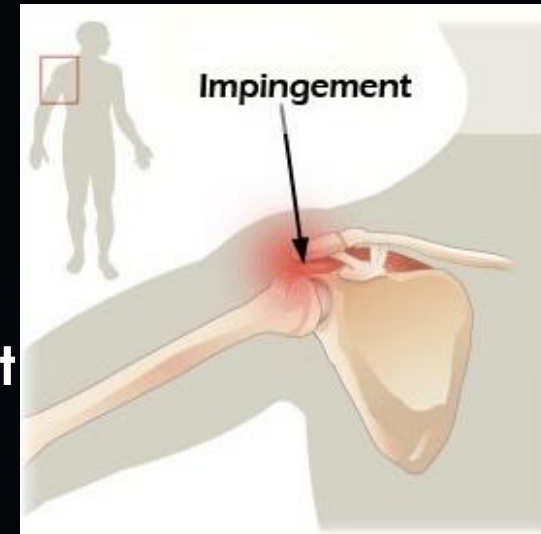
Schouder

▶ **Instabiliteit:**

- **Ontstaanswijze: Trauma en laxiteit**
- **Pijn rondom de schouderkop, bij trauma is deze acuut en snel toenemend.**
- **Plotseling reiken en grijpen geeft snerpende pijn met een gevoel van onmacht en krachtsverlies.**
- **Provocatie door statische belasting**
- **Liggen doet pijn, nachtrust verstoord.**

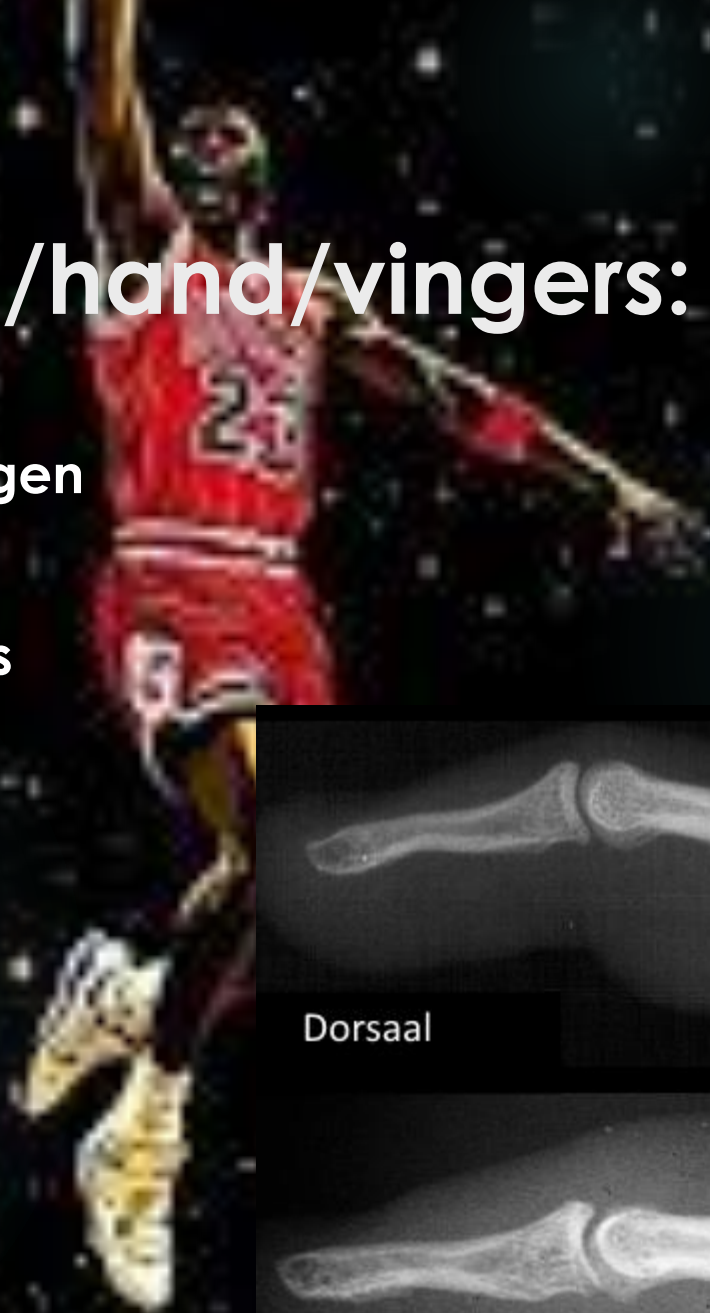
Schouder

- ▶ **Impingement:**
 - **Acuut en geleidelijk ontstaansmoment**
 - **Pijn diep in de schouderkop, vaak voorzijde/buitenzijde**
 - **Uitstraling naar de bovenarm en nek**
 - **Er zit iets 'klem' in de schouder,**
 - **heffen van de arm is beperkt en pijnlijk**
 - **Nachtelijke pijn, je kan er niet op liggen**



Elleboog/pols/hand/vingers:

- ▶ Luxatie en kneuzingen
- Trauma
- Ontstekingsreacties



Romp

▶ Discus problematiek:

- Pijn zit vaak laag in de rug net boven het bekken.
- Ontstaanswijze: trauma: "het schiet in de rug", en geleidelijk door overbelasting
- Pijn in de rug tijdens het buigen, langdurig zitten, staan.
- Uitstralende pijn in het been
- Slechte conditie en synergie van rug en buikspieren.



A basketball hoop and net are visible on the left side of the slide, with a basketball resting on the floor below. The background is dark with a red vertical bar on the right.

Romp

▶ **Instabiliteit:**

- Pijn laag in de rug net boven het bekken
- Locatie links, rechts wisselt.
- Pijnklachten wisselen
- Vooral last met statische belasting → lang staan. Je kan je positie dan niet waarborgen.
- Klik-klak fenomeen.

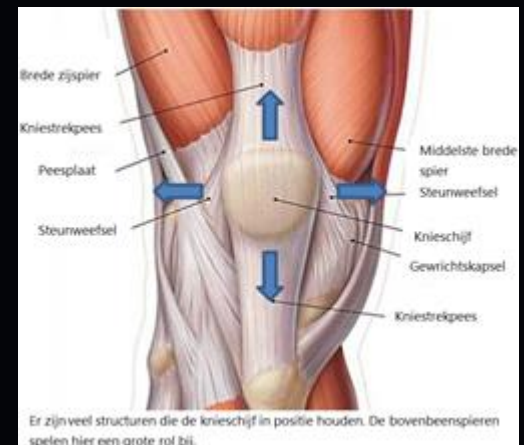
Knie

► Patella-femorale klachten:

- Acut en geleidelijk ontstaansmoment.
- Wisselende pijnlocaties rondom de knieschijf
- De 'sparing' van de knieschijf is niet goed.
- Pijn bij zitten met gebogen knieën, fietsen, hurken
- 'Jumpersknee'

► VKB-laesie

- Acut ontstaansmoment (knie draait naar binnen, onderbeen naar buiten)
- Instabiel gevoel
- Zwelling



Knie



▶ **Meniscus laesie**

- Acuut en geleidelijk ontstaansmoment
- Slotklachten en instabiel gevoel.
- Door de knie zakken.
- Eindstandig buigen en strekken is pijnlijk



▶ **Shin splint:**

- Ontstaat vaak geleidelijk door overbelasting
- Scherpe pijn (steken) tred op bij belasting
- Pijn wordt gevoeld middelste/onderste gedeelte van het scheenbeen.

Enkel/Voet

▶ Verrekking/scheuring enkelbanden:

- Trauma
- Blauwkleuring, zwelling, warmte, bewegingsbeperking.
- Duurt gemiddeld 6 weken.

▶ Fasciitis/Hielspoor:

- Ontsteking van de voetzoolpees
- Pijn aan onderkant van de hiel door overbelasting of verkalking. Heel soms acuut
- Pijn tijdens lang stil staan en belasten.
- S'ochtends met opstaan vaak extra pijnlijk en stijf.



► Signaleren en educatieve aspecten- wat is van belang bij training



Signaleren van blessures/overbelasting

- ▶ Patroon herkenning **niet acute** blessures
 - ❑ Jumpers knee, Shint splint, pees ontsteking schouder etc.
 - ❑ Geleidelijk ontstaan.
 - ❑ Begin fase tijdens training weinig pijn of klachten.
 - ❑ Zeurderig gevoel.
 - ❑ Progressief verloop.



Niet acute blessures



Wat te doen?

- ❑ Communicatie met groep/individu vooraf.
- ❑ Provocatie/reductie verhaal uitvragen.
- ❑ Aanpassen trainingsintensiteit. (duur, piekbelasting, frequentie).
- ❑ Trainingsrust. (relatief)
- ❑ Bij twijfel deskundige inschakelen/adviseren.



Signaleren van blessures/overbelasting

▶ Patroon herkenning **acute** blessures

- ❑ trauma moment (eenmalig)
- ❑ Functio leasa na trauma. (hinken of niet meer kunnen belasten).
- ❑ Veel of minder pijn (bv enkel/knie distorsie, etc)
- ❑ Evt direct zwelling.



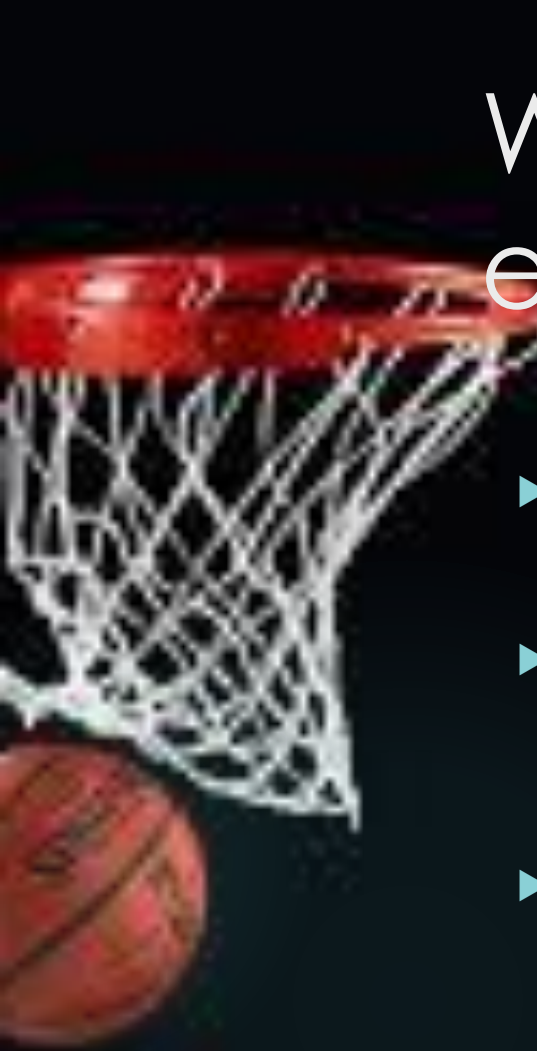
Acute blessures

▶ Wat te doen?

- ❑ Ontlasten bv tractie bij luxaties
- ❑ Koelen.
- ❑ Immobiliseren/veilig stellen bv zwachtelen.
- ❑ Professionele expertise. (Ziekenhuis/1^e hulp/fysiotherapeut)



Wat is van belang bij/voor een training.

- 
- ▶ Weten of er blessures zijn of herstellend van
 - ❑ evt beleid voor training uitvragen
 - ▶ Trainingsintensiteit
 - ❑ Warming-up, opbouw, afwisseling, duur, piek belasting(en), trainingsfrequentie per week.
 - ▶ Core stability training
 - ❑ Rompoefeningen/buik- rugspieren. integreren in functionele training.
 - ▶ Materiaal
 - ❑ Schoeisel (deskundig advies)

Wat is van belang bij/voor een training.

▶ Core stability training

- ❑ Rompoefeningen/buik- rugspieren. integreren in functionele training.

<https://www.bing.com/videos/search?q=squats+for+beginners&&view=detail&mid=CB7AFC284816BBC92182CB7AFC284816BBC92182&&FORM=VRDGAR>

https://www.youtube.com/watch?v=F9Cf1sfHu_U

▶ Materiaal

- ❑ Schoeisel (deskundig advies)

A close-up of a black Jordan shoe logo featuring the red Jumpman silhouette and the word 'JORDAN' in red block letters. The text 'Vragen???' is overlaid in a light blue font.

Vragen???