

## Effectiviteit van blessurepreventieve maatregelen

U kent ongetwijfeld maatregelen die toegepast kunnen worden om sportblessures te voorkomen. Maar helpen deze maatregelen ook echt? Dit is onderzocht door het raadplegen van literatuur en deskundigen. Een korte samenvatting van de resultaten vindt u in dit boekje.

De onderzochte maatregelen kunnen in meerdere sporttakken gebruikt worden om sportblessures te voorkomen. Het gaat om blessures die zowel plotseling als geleidelijk ontstaan. Sommige maatregelen helpen vooral bij sporters die al eerder een blessure hebben gehad, dit is dan specifiek aangegeven. Het gaat overigens alleen om maatregelen die trainers en sporters zelf kunnen nemen.

De maatregelen zijn onderverdeeld naar mate van bewezen effectiviteit:



bewezen effectief



(zeer) waarschijnlijk effectief



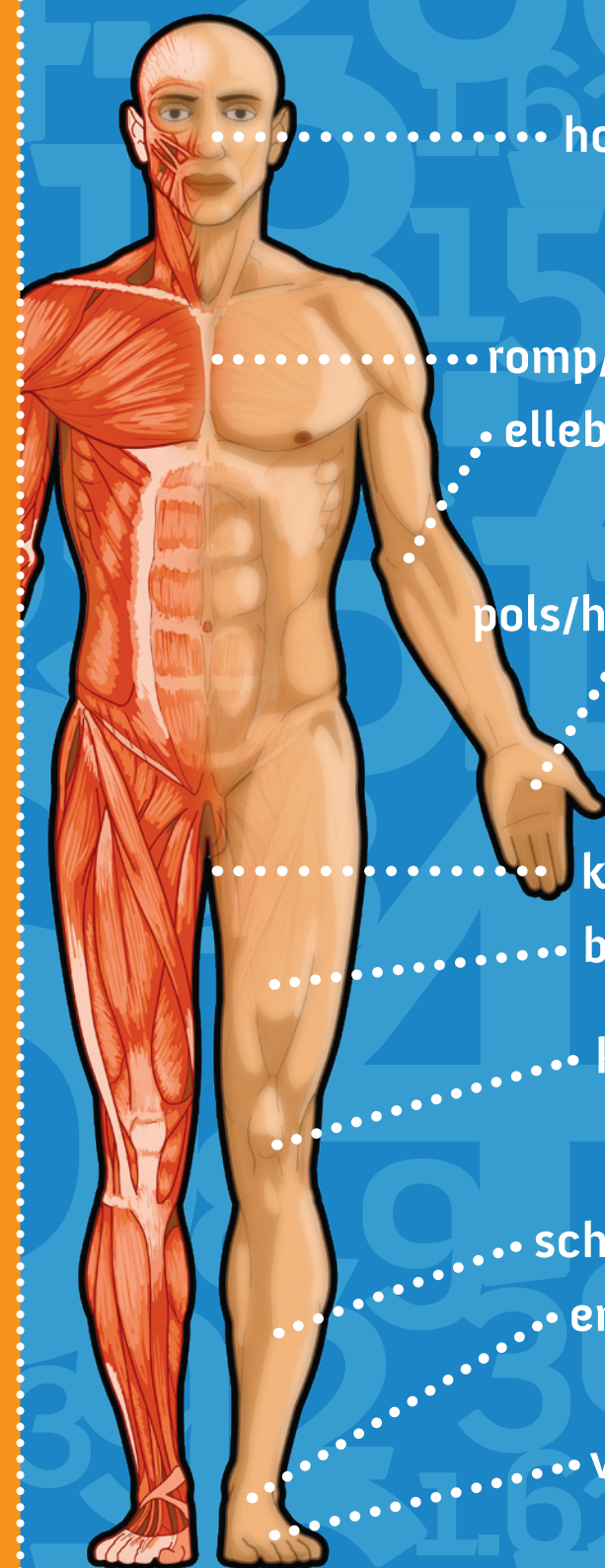
effectiviteit onbekend

Op de andere pagina vindt u een samenvatting van de nieuwste cijfers over sportblessures. Dan ziet u meteen waarom uw bijdrage aan blessurepreventie zo belangrijk is.

Wilt u meer weten over effectiviteit van blessurepreventieve maatregelen? Kijk dan op [www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie](http://www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie)



Consument en Veiligheid werkt aan het voorkomen van sportblessures. Onze kracht ligt in het verzamelen en analyseren van gegevens over sportblessures, het uitvoeren van onderzoek en het maken van effectieve preventiecampagnes.



hele lichaam

- **warming-up** en **sportspecifiek rekprotocol** tegen spier- en peesblessures
- **training**
  - geleidelijke **trainingsopbouw** en/of aanpassen van de **trainingsbelasting** (bijvoorbeeld bij hardlopen)
  - verbeteren van **sportspecifieke techniek en vaardigheden**
- **padding** tegen kneuzingen (aan schouder, elleboog, heup, knie, romp)<sup>3</sup>
- **cooling down**

hoofd

- **fietshelm** tegen hoofd- en hersenletsel bij rijden op racefiets of mountainbike
- **helm met harde schelp** tegen hoofd- en hersenletsel bij skiën en snowboarden
- **helm met harde schelp** tegen hoofd- en hersenletsel bij overige sporten<sup>3</sup>
- **oogbeschermers** en **gezichtsmasker** tegen impactletsel door een bal of stick<sup>3</sup>
- **gebitsbeschermer/bitje** (op maat gemaakt) tegen impactletsel aan tanden, kaak en mond<sup>3</sup>

romp/rug

- **core stability training** om rompstabiliteit te verbeteren

elleboog

- **elleboogbeschermers**, gemaakt van hard materiaal<sup>3</sup>
- **elleboogbrace**:
  - counterforce brace (elleboogbandje) tegen geleidelijk ontstane blessures (tennisarm)<sup>2</sup>
  - extension stop brace (strekbeperking) tegen een herhaald posterior impingement syndroom<sup>1</sup>

pols/hand

- **polsbeschermers**, gemaakt van hard materiaal<sup>3</sup>
- **tapen**<sup>2</sup> van:
  - vingers tegen een eerste letsel (aanbevolen voor sporters op hoog niveau) en bij eerder vingerletsel
  - duim bij eerder letsel (bijvoorbeeld bij balsporten)
  - pols om het gewricht te stabiliseren en de bewegingsuitslag te beperken (bijvoorbeeld bij turnen).
- **polsbrace** na een eerdere blessure<sup>1</sup>

kruis

- **tok** door mannen bij sporten met groot risico op letsel<sup>3</sup>

been

- **excentrische krachttraining** tegen hamstringblessures
- **neuromusculair trainingsprogramma** tegen blessures aan de onderste extremiteiten<sup>4</sup>

knie

- **kniebrace** (met versteviging mediaal en lateraal) bij eerder letsel aan de kniebanden, ter stabilisatie van de knie<sup>1</sup>
- **kniebeschermers** tegen breuken (harde beschermers) en oppervlakkig letsel (zachte beschermers)<sup>3</sup>
- **neuromusculair trainingsprogramma** tegen voorste-kruisbandletsel<sup>4</sup>
- **patellapeesbandje** (tape of brace) of kniebrace (met uitsparing voor patella) ter stabilisatie van de patella<sup>2</sup>

scheen

- **scheenbeschermers** tegen impactletsel (kneuzing, schaafwonden)<sup>3</sup>

enkel

- **neuromusculair trainingsprogramma**<sup>4</sup> en/of **balanstraining** na eerder enkelletsel
- **enkelbrace of -tape** na eerder letsel<sup>2</sup>
- **enkeltape** tegen een eerste letsel<sup>2</sup>

voet

- **sportschoenen** tegen geleidelijk ontstane blessures aan achillespees, onderbeen, voet en knie:
  - die goed passen, inclusief stevige **hielkap**
  - met een goede **schokdempende werking**
  - die zijn afgestemd op de **ondergrond** (ook tegen verstuikingen)
- **inlegzolen** tegen geleidelijk ontstane blessures<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Alleen op medische indicatie.

<sup>2</sup> De effectiviteit van de tape en brace hangt nauw samen met de manier waarop het gebruikt wordt. Het goed aanbrengen van tape moet door deskundigen worden aangeleerd. Lees bij het gebruik van een brace goed de beschrijving.

<sup>3</sup> Het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen is niet voor alle sporttakken relevant en is mede afhankelijk van functie van de sporter en sport-/wedstrijdsituatie.

<sup>4</sup> Een neuromusculair trainingsprogramma omvat diverse onderdelen, waaronder een vorm van proprioceptieve training, training van techniek, kracht (rompstabiliteit, plyometrie) en/of sportspecifieke vaardigheden.

## Het belang van sportblessurepreventie

Sporten en bewegen hebben een positief effect op de gezondheid, maar toch lopen jaarlijks zo'n 3,6 miljoen sporters een blessure op. Op deze pagina vindt u een samenvatting van de meest recente sportblessurecijfers in Nederland. De cijfers spreken voor zich. Preventie van sportblessures is belangrijk, vooral om ervoor te zorgen dat mensen kunnen blijven sporten. Op de andere pagina van dit boekje vindt u actuele kennis over de effectiviteit van maatregelen om sportblessures te voorkomen.

### gegevens over de belangrijkste sporttakken

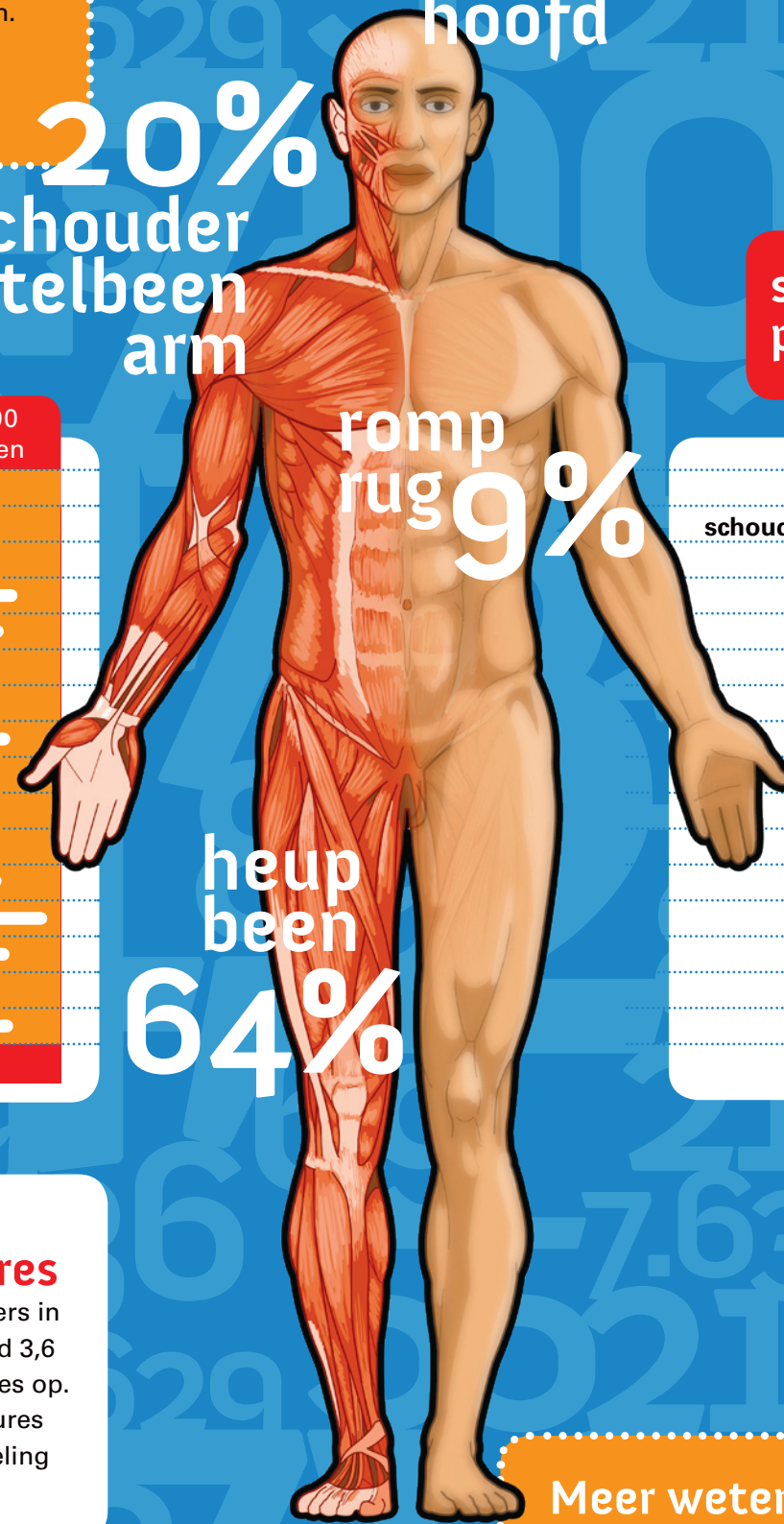
	aantal beoefenaren	aantal blessures	per 1.000 sporturen
fitness	3.100.000	370.000	1,4
zwemmen	3.100.000	50.000	0,4
wielrennen/toerfietsen	1.400.000		
hardlopen	1.400.000	410.000	5,6
veldvoetbal	1.400.000	580.000	3,7
tennis	1.100.000	210.000	2,8
skiën	650.000	59.000	2,0
volleybal	540.000	170.000	4,6
mountainbiken	500.000		
schaatsen	420.000		
paardensport	350.000	49.000	0,8
vechtsport	340.000	93.000	3,4
zaalvoetbal	340.000	99.000	9,7
hockey	270.000	130.000	4,5
snowboarden	200.000		
korfball	150.000	100.000	5,0
<b>totaal</b>	<b>11.000.000</b>	<b>3.600.000</b>	<b>1,9</b>

20%  
schouder  
sleutelbeen  
arm

2%  
hoofd

romp  
rug  
9%

heup  
been  
64%



aanbevolen  
maatregelen  
in



blessurepreventie

### sportblessures per lichaamsdeel

hoofd	63.000
schouder/sleutelbeen/arm	720.000
schouder	250.000
elleboog	110.000
pols	75.000
hand/vingers	150.000
romp/rug	310.000
rug	210.000
been/heup	2.300.000
bovenbeen	200.000
knie	720.000
onderbeen/kuit	320.000
achillespees	100.000
enkel	600.000
voet/hiel/tenen	220.000
overig/geen opgave	180.000
<b>totaal</b>	<b>3.600.000</b>

### 3,6 miljoen sportblessures

Jaarlijks lopen sporters in Nederland gemiddeld 3,6 miljoen sportblessures op. Bij 1,4 miljoen blessures is medische behandeling nodig.

### Meer weten?

Meer weten over blessurecijfers per sporttak, typen blessures, oorzaken, medische behandelaars en medische kosten? Ga dan naar [www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie](http://www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie)

april 2010



een uitgave van  
**Consument en Veiligheid**

in samenwerking met



Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2006-2008, Consument en Veiligheid. Alle gegevens betreffen jaarlijkse gemiddelden. Een lege cel betekent geen of onvoldoende gegevens beschikbaar.

[www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie](http://www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie)