

sport blessure vrij

Bij blessurevrij sporten zijn 2 zaken van groot belang: het behandelen van sportblessures én het voorkomen van sportblessures, zodat behandeling minder vaak nodig is in de toekomst.

eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO)

Een heleboel sportblessures zijn te voorkomen, maar helaas niet allemaal. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) is daarbij heel belangrijk. Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden. De informatie 'Eerste Hulp Bij Ongevallen (EHBSO)' in deze pdf behandelt de belangrijkste informatie, die nodig is voor eerste hulp bij sportblessures. Stapsgewijs lees je wat je moet doen om erger te voorkomen.

voorkom sportblessures

Wil je sportblessures zo veel mogelijk voorkomen? Lees dan de informatie 'Voorkom sportblessures' in deze pdf. Je vindt hierin de belangrijkste informatie over het voorkomen van sportblessures. Je leest onder andere hoe je het sporten goed kunt opbouwen. Wat een goede sportuitrusting allemaal voor je kan doen. Maar ook hoe je weer kunt beginnen na een blessure. Veel informatie is ook interessant voor trainers, coaches, teambegeleiders, verzorgers, scheidsrechters en bestuursleden.

Eerste hulp bij sportongevallen (EHBSO) 3

Inleiding: EHBO versus EHBSO	4
Aanpak EHBSO	4
Alarmeren	5
Bewusteloosheid en flauwvallen	6
Blaren	7
Bloedhygiëne en wonden	8
Bloedneus en neusbreek	9
Epilepsie	9
Hersenschudding	10
Kneuzingen en Letsels aan gewrichten, botten en spieren	10
Kneuzing, ontwrichting of breuk?	10
Au! Door m'n enkel gegaan	11
Pijnlijke pols na val op uitgestrekte hand	11
Spierscheur	12
Zweepslag: pijn die plotseling in kuit of bovenbeen schiet	13
Kramp	13
Moeite met ademhalen (astma-aanval)	14
Oogletsel	15
Vuiltje in het oog	15
Oogletsel: Blauw oog en kneuzing	15
Pijn op de borst: een hartaanval?	16
Steken in de zij	17
Suikerziekte (Diabetes Mellitus)	17
Tand eruit	18

Voorkom sportblessures 19

Inleiding: voorkom sportblessures	20
Bouw het sporten goed op	20
Sportief spel (Fair Play)	22
Passende sportuitrusting	23
Gezonde leefstijl	24
Veiligheid van de sportaccommodatie	26
Starten met sporten na een blessure	27
Sportkeuringen, blessurediagnoses en adviezen	28
Volledige EHBSO-kit	29

Meer informatie 30

Contactgegevens organisaties	31
Colofon	32

EHBSO

Eerste hulp bij sportongevallen

Een heleboel sportblessures zijn te voorkomen, maar helaas niet allemaal. Een goede en snelle Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO) is daarbij heel belangrijk. Het herstel van een sportblessure begint namelijk al op het moment dat de eerste hulp wordt geboden. De informatie 'Eerste Hulp Bij Ongevallen (EHBSO)' in deze pdf behandelt de belangrijkste informatie, die nodig is voor eerste hulp bij sportblessures. Stapsgewijs lees je wat je moet doen om erger te voorkomen.

(onze partner)

Blessure opgelopen?

Op www.sportzorg.nl vind je nuttige informatie over:

- verantwoord sporten en gezond bewegen
- blessure behandelingen
- sportmedische onderzoeken
- een sportzorgaanbieder bij jou in de buurt

sportzorg  **.nl**

Inleiding: EHBO versus EHBSO

EHBO (Eerste Hulp Bij Ongevallen) richt zich op het verlenen van hulp aan mensen met een plotselinge stoornis in hun gezondheid. Het gaat bij EHBO vooral om levensbedreigende stoornissen. Of stoornissen die ervoor kunnen zorgen dat mensen blijvend invalide raken. Zulke stoornissen worden bij voorkeur behandeld door hulpverleners (EHBO'ers) met een EHBO-opleiding. Zij weten hoe dit op de juiste manier gebeurt. En beperken daardoor zoveel mogelijk schade aan iemands gezondheid.

EHBSO (Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen) richt zich op het verlenen van hulp aan mensen die zich blesseren tijdens het sporten. Sportongevallen verschillen niet veel van andere ongevallen. De instelling van de sporter maakt echter het verschil. Deze is vaak eigenwijs en wil daardoor doorgaan met sporten. Ook al heeft hij een blessure opgelopen. Als hulpverlener (EHBSO'er) heb je hierbij een belangrijke taak. Je moet de ernst van de situatie kunnen inschatten. En daarnaast weten hoe je een blessure juist behandelt. De communicatie met een sporter is daarbij van groot belang. Ook hoor je als EHBSO'er te weten hoe je sportongevallen voorkomt.

Doel van de informatie EHBSO

Grotere sportevenementen zijn vaak goed georganiseerd met een goede medische opvang en EHB(S)O. Bij kleinere sportevenementen, binnen sportverenigingen of als je met een groep vrienden sport is dit vaak niet zo. Daar zorgen meestal mensen zonder EHBO-opleiding of –ervaring voor de eerste opvang van sportongevallen. Wil je weten wat je moet doen als er in zo'n situatie een sportongeval plaatsvindt? Lees dan de informatie EHBSO in deze pdf goed door. Je leest hoe je een sportongeval aanpakt. En hoe je veelvoorkomende sportblessures herkent en op de juiste manier behandelt. Samen met een flinke dosis gezond verstand kom je als EHBSO'er een heel eind. Zo voorkom je schade aan iemands gezondheid!

Aanpak EHBSO

Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen: hoe pak je dit aan?

Doet zich een sportongeval met verwondingen voor? Volg dan onderstaande stappen.

- > **Ongeval**
- > **Mensen zien de getroffen sporter liggen**
- > **Inschatting situatie door EHBSO'er**
- > **De EHBSO'er neemt de leiding en zorgt voor een taak-verdeling**
- > **Behandeling**

Het stappenplan bij EHBSO

0. Er vindt een sportongeval plaats. Mensen zien de getroffen sporter liggen.
1. Probeer eerst de situatie te overzien. Bepaal of het veilig is om hierin hulp te verlenen. Maak daarna een inschatting van de ernst van het sportongeval. Bekijk hiervoor de verwonding van de sporter(s). Beoordeel de situatie in eerste instantie intuïtief door de volgende 2 vragen te beantwoorden:
 - 1a. Is de situatie acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de sporter op langere termijn? Of is er risico op zo'n situatie? Dan is met spoed deskundige hulp nodig. Alarmeer dan zo snel mogelijk 1-1-2 (zie pagina 5).
 - 1b. Is de situatie niet acuut bedreigend voor het leven of de gezondheid van de sporter? Vraag jezelf dan daarna af of je de situatie zelfstandig goed kunt beoordelen en behandelen. Twijfel je hieraan? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.
2. Neem als EHBSO'er de leiding over de situatie en zorg voor een taakverdeling. Bijvoorbeeld:
 - Taak persoon 1: "Jij gaat de ambulance (1-1-2) bellen en zodra je daarmee klaar bent kom je terug."
 - Taak persoon 2: "Jij blijft hier bij mij bij de getroffen sporter."
 - Taak persoon 3: "Jij gaat op zoek naar de defibrillator, verbandkoffer, dekens, enzovoorts en komt dan terug."
3. Kun je de situatie zelfstandig goed beoordelen en behandelen? Behandel de verwonding dan op de juiste manier zodat er geen verdere schade ontstaat.
4. Heeft de sporter na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan

samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.

Een voorbeeld

Een sporter is gevallen met skeeleren. Als EHBSO'er maak je een inschatting van de situatie. De sporter heeft een pijnlijke pols, die hij niet goed kan bewegen. De conclusie: er kan sprake zijn van een verstuiking (distorsie) of breuk (fractuur) van de pols. Specifieke deskundigheid is nodig om dit onderscheid te maken. De sporter bevindt zich echter niet in een levensbedreigende situatie. En loopt daarbij geen risico blijvend invalide te raken. Er is dus geen sprake van spoed waardoor alarmeren met spoed via 1-1-2 niet nodig is. Behandel de pols op de juiste manier zodat deze geen verdere schade oploopt (zie pagina 11). Laat de sporter in eerste instantie zijn pols zelf ondersteunen op weg naar de (huis)arts of het ziekenhuis. Als dat niet lukt kan een mitella gebruikt worden ter ondersteuning.



Hoe voorkom je sportblessures?

Sta hier na ieder sportongeval even bij stil. Hoe is het sportongeval ontstaan en hoe is de eerste opvang daarvan verlopen? Deze evaluatie is van groot belang. Zo bekijk je of je maatregelen kunt treffen voor het voorkomen van ongevallen in de toekomst. Daarnaast bekijk je of je de eerste opvang kunt verbeteren. In bovenstaand voorbeeld kun je bijvoorbeeld de sporter adviseren om in het vervolg polsbeschermers te dragen. Was er geen verbandkoffer met mitella voorhanden? Dan kun je de skeelerbaan adviseren om deze aan te schaffen, zodat een mitella bij volgende sportongevallen er wel is. Bekijk ook de informatie over het voorkomen van blessures in deze pdf (zie pagina 19 t/m 29).

Alarmeren

Schat je in dat het een ernstig sportongeval is? En dat de situatie bedreigend is voor het leven of de gezondheid van de sporter op langere termijn? Of is er risico op zo'n situatie? (zie ook pagina 4). Dan is met spoed deskundige hulp nodig en moet je alarmeren.

Hoe handel je?

- + Bel 1-1-2! Je oproep komt dan binnen bij één van de alarmcentrales.
- + Vertel waar hulp nodig is en welke dienst je nodig hebt: politie, brandweer of ambulance. Je wordt dan doorverbonden met die hulpverleningsdienst.
- + Vertel wat er aan de hand is.

Alle gesprekken die via 1-1-2 binnenkomen, worden opgenomen. De alarmcentrale maakt gebruik van nummerherkenning zodat de meldkamercentralist het nummer altijd kan terugbellen. 1-1-2 kan ook met een mobiele telefoon worden gebeld. Zelfs wanneer het toetsenbord van de mobiele telefoon geblokkeerd is. Of als het beltegoed op is.

Bewusteloosheid en flauwvallen

Hoe herken je bewusteloosheid?

Bij bewusteloosheid reageert een sporter niet meer op signalen uit zijn omgeving. Hij reageert niet als je hem aanspreekt en aan de schouders schudt. Bewusteloosheid kan duiden op een gestoorde werking van de hersenen. Dit signaal geeft aan dat er duidelijk iets ernstig aan de hand is. Stoomnissen in het bewustzijn zijn altijd een reden om 1-1-2 te bellen (zie pagina 5).

Oorzaken bewusteloosheid

Bewusteloosheid kan bijvoorbeeld ontstaan door een val, slag of stoot tegen het hoofd. Er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Denk bijvoorbeeld aan epilepsie of een 'hypo' (ernstig suikergebrek) bij sporters met suikerziekte.

Hoe herken je iemand die flauwvalt?

Neemt de bloedtoevoer naar de hersenen even af? Dan vermindert het bewustzijn voor een korte periode, waardoor iemand flauwvalt. Een sporter die dreigt flauw te vallen, is te herkennen aan:

- + plotseling bleek worden;
- + plotseling zweten;
- + geeuwen;
- + zich duizelig voelen.

Oorzaken flauwvallen

Een verminderde bloedtoevoer kan worden veroorzaakt door bijvoorbeeld honger, uitputting en bloedarmoede. Maar ook door psychische oorzaken zoals emotie, schrik of pijn.

Hoe handel je?

1. Is een sporter niet (helemaal) bij bewustzijn? Laat hem dan liggen.
2. Maak knellende kleding los en zorg voor frisse lucht.
3. Probeer met de sporter te praten en laat hem niet alleen. De situatie kan zeer snel verslechteren.
4. Komt de sporter snel bij? Laat hem dan ongeveer 10 minuten liggen. Heeft de sporter na jouw behandeling nog deskundige hulp nodig? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor

dat de sporter hier zelf naar toe gaat.

5. Blijft een sporter bewusteloos? Laat dan iemand met kennis van EHBO de ademhaling controleren. En de sporter reanimeren als dit nodig is. Is er niemand met EHBO-kennis of -ervaring aanwezig? Handel dan volgens stap 6.
6. Blijf zelf bij de sporter. Geef iemand anders de opdracht 1-1-2 te bellen (zie pagina 5).
7. Leg de bewusteloze sporter op zijn zij met de mond schuin naar de grond gekeerd (zie onderstaande plaatjes). Zo voorkom je dat de sporter mogelijk stikt in zijn eigen tong of braaksel.
8. Bij een rochelende, snurkende of piepende ademhaling wordt de luchtweg waarschijnlijk belemmerd door bijvoorbeeld braaksel of bloed. Maak met een gaasje of schone doek de mondholte schoon.
9. Dek de sporter af met een deken of kleding om onderkoeling te voorkomen.



Blaren

Hoe herken je blaren?

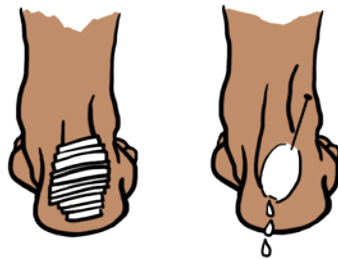
Een blaar is een blaasje op de huid dat met vocht is gevuld. Het vocht kan heldergeel van kleur zijn of bloedkleurig. In dit laatste geval is er sprake van een bloedbaar.

Oorzaken blaren

Een blaar kan ontstaan door verbranding, bevriezing, voortdurende druk of wrijving. Bij sporters komt de oorzaak wrijving het meeste voor. Zijn blaren ontstaan door druk of wrijving? En is de onderhuidse druk te groot en de pijn te erg? Dan mogen blaren worden doorgeprikt. Volg hiervoor onderstaande stappen.

Hoe handel je?

1. Plak een dichte blaar dakpansgewijs af met reepjes kleefpleister of andere speciale blarenpleisters (zie linkertekening hieronder).
2. Prik de blaar door als de druk te groot en te pijnlijk is (zie hierna stap 3 tot en met 7).
3. Ontsmet de blaar vooraf met ontsmettingsmiddel (jodium of alcohol).
4. Prik de blaar door met een blarenprikker of steriele naald. Houd de naald vooraf even in een vlam om te ontsmetten. Laat deze niet zwart worden.
5. Prik de blaar op twee plaatsen aan de rand door (zie rechtertekening).
6. Druk het vocht eruit met een steriel gaasje.
7. Ontsmet de blaar achteraf met ontsmettingsmiddel (jodium of alcohol).
8. Dek de doorgeprikte blaar af met een wondpleister. Of met een steriel gaasje met reepjes kleefpleister.



Hoe voorkom je blaren?

- + Draag sokken zonder naden.
- + Zorg voor goed passende schoenen. Schuift de sporter te veel in de schoenen? Zorg dan voor een aangepaste inlegzool.
- + Voor sporters kan het prettig zijn om de gevoelige huid te beschermen met bijvoorbeeld second skin of duoderm.
- + Gebruik droge en schone sokken.
- + Plak wat stroken (sport)tape op de 'risicoplek' (bijvoorbeeld de hiel of tussen de tenen) en smeer een laagje vaseline over de tape.

Bloedhygiëne en wonden

Hoe herken je wonden?

Een wond herken je aan bloedverlies. Is er sprake van een schaafwond of snijwond met weinig bloedverlies? Dan is dit een oppervlakkige wond. Is er sprake van een snijwond met veel bloedverlies? Dan is dit een diepe wond. Als EHBSO'er schat je de ernst van de wond in door hiernaar te kijken.

Bloedhygiëne: hoe handel je?

Bloed kan een transportbron zijn voor allerlei infectieziekten zoals AIDS en Hepatitis B. Goede bloedhygiëne is daarom zeer belangrijk. Er bestaat namelijk een reëel besmettingsgevaar bij het verzorgen van wonden. Je eigen veiligheid zet je voorop door bloedcontact te vermijden!

1. Zorg voor een complete EHBSO-kit, zodat je voldoende materialen hebt om wonden te behandelen (zie pagina 29).
2. Was je handen met zeep voor en na het verzorgen van de wond.
3. Was je handen met desinfecterende zeep voor en na het verzorgen van de wond.
4. Stelp de bloeding door rechtstreeks druk op de wond uit te oefenen.
5. Zorg altijd voor een extra schoon shirt, dat een sporter kan aantrekken als zijn eigen shirt bloedvlekken bevat (zogenoemd 'bloedshirt').

Diepe wonden met veel bloedverlies: hoe handel je?

Heeft iemand een wond met veel bloedverlies in korte tijd? Stop of verminder dit bloedverlies dan zo snel als mogelijk.

1. Laat de sporter altijd liggen.
2. Breng het gewonde lichaamsdeel omhoog en oefen met je hand druk uit op de wond met een steriel wonddrukverband. Is er geen EHBSO-kit aanwezig? Zoek dan naar alternatieven waarmee je druk op de wond kunt uitoefenen (bijvoorbeeld een kledingstuk).
3. Stopt de bloeding? Leg dan een kompres (bij voorkeur niet-verklevend) aan.
4. Stop de bloeding niet en verslechtert de situatie? Geef iemand dan opdracht 1-1-2 (zie pagina 5) te bellen.
5. Stopt de bloeding niet en verslechtert daarbij de situatie niet? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.

Oppervlakkige wonden met weinig bloedverlies: hoe handel je?

1. Is de oppervlakkige wond klein? Spoel deze dan schoon met water.
2. Is de oppervlakkige wond groot? Dek deze dan steriel af met een verband of pleister.
3. Laat de wond daarna zoveel mogelijk drogen aan de lucht. Dit bevordert het genezingsproces.
4. Heb je het vermoeden dat een snijwond gehecht moet worden? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.

Bloedneus en neusbreuk

Hoe herken je een bloedneus en neusbreuk?

Een bloedneus kan ontstaan door bijvoorbeeld een val of een hoog opkomende knie, elleboog of vuist. In ernstige gevallen kan een bloeditstorting in het neustussenschot ontstaan. Of de neusbotjes kunnen breken. We spreken dan van een neusbreuk, herkenbaar aan het scheef staan van de neus.

Hoe handel je?

Als EHBSO'er kun je begeleiding geven bij het stoppen van een bloedneus. Het vaststellen van een neusbreuk wordt niet van je verwacht. Je kunt natuurlijk wel het vermoeden hebben van een breuk door een afwijkende stand van de neus. Of na een krakend geluid bij een botsing.

Bloed kan besmettelijk zijn. Vermijd daarom bloedcontact (zie pagina 8). Gebruik handschoenen of vraag de sporter om zelf de bloedneus te stoppen (als dit mogelijk is).

1. Laat de sporter zitten met het hoofd iets voorover (zoals in een schrijfhouding).
2. Vraag de sporter eventueel om één keer de neus te snuiten. Let op: is de bloedneus veroorzaakt door een slag of een stoot tegen het hoofd (niet tegen de neus)? Dan mag de neus niet worden gesnoten! Schedel- en aangezietsletsel kunnen ook een bloeding uit de neus veroorzaken. Is er sprake van een schedelbasisbreuk? Dan kan het snuiten slijm en bloed in de schedelholte persen.
3. Knijp de neusvleugels op het neustussenschot dicht (onder het harde gedeelte van de neus).
4. Houd dit 10 minuten vol.
5. Gebruik witte watten, steriele gaasjes of een schone handdoek om het bloed uit de neus op te vangen.
6. Is de bloeding na 10 minuten nog niet gestopt? Of vermoed je een neusbreuk? Raadpleeg dan een (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.

Epilepsie

Hoe herken je epilepsie?

Een epilepsieaanval ontstaat door een abnormale prikkeling van een gebied in de hersenen.

Een epilepsieaanval kun je herkennen aan schoksgewijze bewegingen in één of meer spieren. Soms verliezen sporters het bewustzijn gedurende 3 tot 15 minuten. En krijgen zij (bloederig) schuim om de mond. Bij een epilepsieaanval laten zij vaak hun urine lopen. De meeste aanvallen zijn na enkele minuten voorbij.

Hoe handel je?

1. Zorg dat de sporter zich niet kan verwonden. Maak de directe omgeving vrij van obstakels. En leg iets zachts onder het hoofd. Of houd het hoofd zo vast dat tegen de grond stoten onmogelijk is.
2. Probeer de sporter niet in bedwang te houden, maar begeleid bewegingen van armen, benen en hoofd.
3. Zorg er na een aanval voor dat de sporter goed kan blijven ademen. Leg hem op zijn zij (zie tekening hieronder).
4. Maak knellende kleding los.
5. Blijven de aanvallen elkaar opvolgen? Laat iemand dan 1-1-2 bellen (zie pagina 5).



Hersenschudding

Hoe herken je een hersenschudding?

Door een val of een harde klap op het hoofd kan een wond, bult en/of een hersenschudding ontstaan. Maar het kan ook zijn dat er niets aan het hoofd van een sporter te zien is. De eerste dagen kunnen samengaan met wat hoofdpijn, duizeligheid of vermindering van de concentratie. Deze klachten gaan meestal vanzelf over. Een heel enkele keer kan door een val of klap een zwelling of bloeding in de schedel ontstaan. Dit gebeurt zelden. Als het gebeurt, dan bestaat het gevaar dat de hersenen onder druk komen te staan. Een bloeding of zwelling in de schedel is niet zichtbaar en kan heel geleidelijk ontstaan. Het is daarom belangrijk de eerste 24 uur op onderstaande verschijnselen te letten (zie hieronder: 'Hoe handel je?').

Hoe handel je?

Constaateer je één (of meer) van onderstaande verschijnselen bij de sporter? Raadpleeg dan een (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. En volg zijn advies op.

- + Fors toenemende hoofdpijn
- + Aanhoudende misselijkheid
- + Herhaald braken
- + Verwardheid
- + Sufheid.

Medicijnen

Heeft een sporter hoofdpijn bij een hersenschudding? Dan mag hij alleen Paracetamol hiervoor gebruiken. Slaaptabletten en alcohol zijn verboden.

Weer beginnen met sporten

De arts bepaalt in overleg met de sporter wanneer hij weer mag beginnen met sporten.

Kneuzingen en Letsels aan gewrichten, botten en spieren

Kneuzing, ontwrichting of breuk?

Hoe herken je een kneuzing, ontwrichting of breuk?

Het is lastig om als leek een botbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden. Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing, ontwrichting of breuk herken je direct aan:

- + pijn;
- + zwelling;
- + het niet kunnen gebruiken of belasten van het lichaamsdeel;
- + (blauwe) verkleuring.

Bij een ontwrichting of botbreuk staat het lichaamsdeel soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

Hoe handel je bij een kneuzing?

Als EHBSO'er verleen je eerste hulp als een sporter gewond geraakt door een kneuzing of verstuiking. Je past dan **de ICE-regel** toe:

1. Koel de verwonding minimaal 10 minuten met water, ijs of een cold-pack. Leg altijd een doek tussen de huid en het ijs of de cold-pack. Als het goed is, geeft koelen een prettig gevoel en vermindert dit de zwelling. Vermeerdert de pijn juist door het koelen? Doe dit dan niet;
2. **I = Immobiliseren**. Zorg ervoor dat de sporter het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt om op te steunen;
3. **C = Compressie**. Leg een drukverband aan. Bij voorkeur door een EHBO'er (zie tekening op pagina 11);
4. **E = Elevatie**. Plaats het lichaamsdeel omhoog;
5. Twijfel je over de ernst van de verwonding? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat.
6. Je mag een kneuzing of verstuiking in ieder geval niet masseren. Hierdoor kunnen klachten langer aanhouden.

Hoe handel je bij een botbreuk of ontwrichting?

1. Houd het gewonde lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk.
2. Bel bij een gebroken been 1-1-2 (zie pagina 5) zodat je het slachtoffer op een verantwoorde manier kan laten vervoeren. Bij een beenbreuk kan er namelijk sprake zijn van veel onzichtbaar bloedverlies.
3. Ga met een gebroken arm of enkel direct samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf direct naar toe gaat. Laat het slachtoffer zelf de gewonde arm ondersteunen.
4. Pas de ICE-regel nooit toe bij een botbreuk of ontwrichting.

Au! Door m'n enkel gegaan

Hoe herken je een verstuikte enkel?

Een verstuikte enkel ontstaat meestal doordat de enkel plotseling naar binnen klappt. Soms ontstaat de verstuiking door het naar buiten klappen van de enkel. Bij het zwikken of verstuiken kunnen enkelbanden licht verrekken of ernstig inscheuren. Door het zwikken of verstuiken kan er ook een breuk van de botten ontstaan rondom het enkelgewricht. Een verstuikte enkel herken je aan:

- + pijn. Bij het naar binnen klappen van de enkel ontstaat de pijn meestal aan de buitenkant van de enkel. Bij het naar buiten klappen ontstaat de pijn meestal aan de binnenkant van de enkel;
- + niet kunnen staan of steunen op de getroffen voet;
- + zwelling rondom de enkel;
- + balvormige blauwe plek, meestal aan de buitenkant en soms aan de binnenkant van de enkel (veroorzaakt door een bloedingstorting onder de huid).

Hoe handel je?

1. Vraag de sporter of hij de enkel kan belasten. Ondersteun hem als het nodig is. Zo voorkom je dat de sporter de enkel opnieuw verstuikt. Kan hij de enkel niet belasten zonder hulp? Adviseer de sporter dan om niet door te gaan met sporten.
2. Kan de sporter de enkel niet belasten en heeft hij hevige pijn? Pas dan de

ICE-regel toe (zie pagina 10). Is koelen niet mogelijk omdat de hulpmiddelen hiervoor ontbreken op de sportvereniging? Start dan direct met het immobiliseren.

3. Twijfel je? Of is er sprake van een ernstig bandletsel of breuk? Ga dan samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf naar toe gaat. Dit hoeft niet direct. Je kunt zonder groot risico op extra schade enkele dagen wachten, totdat bekend is hoe de klachten zich ontwikkelen. Een verstuikte enkel kan de eerste dagen flink pijnlijk en gezwollen zijn. Lopen gaat dan moeilijk. Na 3 tot 4 dagen neemt in de meeste gevallen de pijn af. Dragen van een brace of taping kan helpen bij het herstel. De voet kan daardoor langzaam meer gebruikt worden. Vermindert de pijn niet? En kan de sporter de enkel binnen 5 dagen nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een (huis)arts voor verder advies.

Hoe voorkom je een verstuikte enkel?

Verzwikt een sporter regelmatig zijn enkel? Dan kan de enkel verzwakt raken, waardoor het verzwikken nog vaker gebeurt. De enkel belandt dan als het ware in een neerwaartse spiraal of vicieuze cirkel. Wil je deze vicieuze cirkel doorbreken? Doe dan regelmatig speciale oefeningen om de enkel te versterken. Zie www.voorkomblessures.nl/enkel voor verschillende enkeloefeningen. Of download de app 'Versterk je enkel' op je iPhone via de App Store.



Pijnlijke pols na val op uitgestrekte hand

Hoe herken je een pijnlijke pols?

Het polsgewricht is een kwetsbaar gewricht. Er kunnen zich veel verschillende situaties voordoen waarbij de sporter zich verstart, struikelt of valt. En zichzelf dan

opvangt met de pols van de arm die uitgestrekt is. Het is lastig om als leek een polsbreuk van een kneuzing of ontwrichting te onderscheiden (een ontwrichting en breuk gaan trouwens vaak samen). Dit wordt ook niet van je verwacht. Een kneuzing en/of breuk aan de pols herken je direct aan:

- + pijn;
- + zwelling van de pols;
- + bewegen van de pols is pijnlijk;
- + blauwe verkleuring rond het polsgewricht.

Bij een ontwrichting en/of botbreuk staat de pols soms ook in een abnormale stand met een abnormale beweeglijkheid.

Hoe handel je?

1. Vraag de sporter of hij de pols kan bewegen (op en neer en draaiende beweging).
2. Kijk goed naar de hand, de pols en de onderarm: beoordeel of de stand van de botten normaal is.
3. Vraag de sporter of hij denkt verder te kunnen sporten zonder hulpmiddelen en pijn. Is dit mogelijk? Dan mag de sporter verder sporten. Is dit niet mogelijk? En is er sprake van een kneuzing? Pas dan de ICE-regel toe (zie pagina 10).
4. Geeft het toepassen van de ICE-regel geen verlichting en kan de sporter de pols daarna nog steeds niet bewegen? Raadpleeg dan een arts voor verder advies.
5. Vermoed je een botbreuk? Ga dan direct samen naar de (huis)arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Of zorg ervoor dat de sporter hier zelf direct naar toe gaat. Laat de sporter zelf de gewonde pols ondersteunen.

Hoe voorkom je een pijnlijke pols?

Het dragen van polsbeschermers is aan te raden. Vooral bij sporten zoals skateboarden, (inline)skaten, schaatsen en snowboarden. Zie www.voorkomblessures.nl voor meer informatie.

Spierscheur

Hoe herken je een spierscheur?

Door een botsing of een snelle beweging kan een spier geblesseerd raken. In lichte gevallen is er sprake van een verrekking. In ernstige gevallen is er sprake van een spierscheuring. Een spierscheuring komt vaak voor in de kuit en wordt dan zweepslag genoemd (zie ook pagina 13). Ook in de spieren aan de voorzijde (quadriceps) en de achterzijde (hamstrings) van het bovenbeen kan een spierscheuring of verrekking optreden. Dit is vooral het geval bij intensief en herhaald sprinten. Je herkent een spierscheuring aan:

- + pijn die plotseling optreedt (die lijkt op een messteek of zweepslag);
- + gedeukte en/of abnormaal gezwollen spierbuik, boven of onder de betreffende plek;
- + blauwe verkleuring onder de betreffende plek (na enkele uren of dagen);
- + blijvende stijfheid van de getroffen plek.

Hoe handel je?

Als EHBSO'er verleen je eerste hulp als een sporter gewond geraakt aan zijn spieren.

1. Pas de ICE-regel toe (zie pagina 10). Is koelen niet mogelijk omdat de hulpmiddelen hiervoor ontbreken op de sportvereniging? Start dan direct met het immobiliseren.
2. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de sporter na de eerste 48 uur geen vermindering van de pijn? En kan hij de getroffen spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts of fysiotherapeut.

Hoe voorkom je een spierscheur?

Je voorkomt een spierscheur door je training of -wedstrijd te starten met een goede warming-up inclusief dynamische rekoefeningen (zie pagina 20). Zorg er daarnaast voor dat je niet te snel weer start met sporten. Je voorkomt een herhaling van de spierscheur door te wachten tot de pijn verdwenen is. Bouw het sporten daarna weer geleidelijk op (zie pagina 21).

Zweepslag: pijn die plotseling in kuit of bovenbeen schiet

Hoe herken je een zweepslag?

Een plotseling felle pijscheut in een spier wordt ook wel een zweepslag genoemd. Een zweepslag komt het meest voor in de kuitspier of de achterzijde van de bovenbeenspieren (hamstrings). Maar kan eigenlijk in alle spieren voorkomen. Een zweepslag kan wijzen op een kleine verrekking van de spier. Een scheur in de spier is echter ook mogelijk. Een zweepslag herken je aan:

- + plotselinge pijscheut in een spier (alsof er een hard voorwerp tegen de spier wordt gegooid of geslagen);
- + niet verder kunnen sporten, niet op het been kunnen staan en/of functieverlies van de getroffen spier;
- + pijn bij het aanspannen en rekken van de spier;
- + zwelling van de getroffen spier;
- + blauwe plek van de getroffen spier.

Hoe handel je?

1. Vraag de sporter of hij het been en de getroffen spier nog kan belasten.
2. Pas dan de ICE-regel toe (zie pagina 10).
3. Na deze eerste handelingen kan in principe worden afgewacht totdat de klachten verminderen. Merkt de sporter na de eerste 48 uur geen vermindering van de pijn? En kan hij de betreffende spier nog steeds niet belasten? Raadpleeg dan een arts.

Merkt de sporter dat de pijn na de eerste 48 uur minder wordt? En dat hij de spier zonder of minder pijn kan bewegen? Dan is er sprake van een lichte blessure. Zie www.sportzorg.nl/upload/Files/Tennis/Zweepslag.pdf voor specifieke tips en oefeningen om een zweepslag te voorkomen.

Kramp

Hoe herken je kramp?

Kramp komt heel vaak voor bij sporters. Het kan duiden op oververmoeidheid van de spier. Maar kan ook ontstaan door verwonding van de spier. Bij kramp trekken bepaalde spieren zich voortdurend samen. Kramp komt vaak voor in de kuitspier.

Hoe handel je?

1. Laat de persoon ontspannen zitten of liggen.
2. Probeer de verkramping eruit te krijgen door de getroffen spier losjes te schudden.
3. Helpt schudden niet? Probeer dan het volgende bij kramp:
 - + in de kuitspier: strek het been en trek de tenen op. Laat daarna even los. Herhaal deze handeling als het nodig is. Verdwijnt de kramp niet op deze manier? Vraag de sporter dan voorzichtig de kuitspier te rekken door zijn tenen richting het gezicht te drukken (zie tekening hieronder);
 - + onder de voet: breng de tenen zoveel mogelijk richting scheenbeen;
 - + achterkant van het bovenbeen: strek het been en breng de romp (neus) van je voet richting het gestrekte been.



Hoe voorkom je kramp?

1. Zorg voor een goede warming-up (inclusief dynamische rekoefeningen; zie pagina 20). Dit verkleint de kans op kramp.
2. Drink voldoende water bij hoge temperaturen (zie pagina 25).
3. Zorg voor een goede trainingsopbouw en bouw voldoende herstelmomenten in (zie pagina 20).
4. Heeft een sporter vaak last van kramp in de kuiten? Laat hem dan een specialist bezoeken, zoals een sportarts, sportfysiotherapeut of orthooped. Zij

kunnen bijvoorbeeld adviseren de oorzaak van de kramp achterhalen. En op basis daarvan een gericht advies uitbrengen. In sommige gevallen kan kramp worden voorkomen door bijvoorbeeld een verandering in de stand van de voet, waardoor de kuit minder zwaar wordt belast

Moeite met ademen (astma-aanval)

Hoe herken je een astma-aanval?

Hebben mensen astma of een andere chronische ziekte aan de luchtwegen? Dan kunnen zij last krijgen van plotselinge benauwdheid en een piepende ademhaling. Deze benauwdheid ontstaat door een vernauwing van de luchtwegen, die veel verschillende oorzaken kan hebben.

Heeft een sporter aan het begin van het sporten moeite met ademen? Dan is er sprake van een inspanningsastma. Deze herken je aan:

- + veel moeite met ademen (alsof iemand adem haalt door een rietje);
- + piepend, zingend of brommend geluid bij uitademen (doordat lucht de vernauwde luchtwegen passeert);
- + beklemmend, pijnlijk of drukkend gevoel op de borst;
- + niet in staat om te kunnen praten;
- + in zeer zeldzame gevallen ontstaat een levensbedreigende situatie waarin de sporter niet genoeg lucht krijgt. Blauwe verkleuring van de nagels, lippen en tong zijn dan het gevolg. Daarna kan de sporter bleek worden. De hartslag van de sporter loopt op, en hij kan zich suf en slap gaan voelen.

Hoe handel je?

1. Vraag de sporter (of omstanders die de sporter kennen) of hij astma heeft of COPD, een chronische longziekte genaamd Chronic Obstructive Pulmonary Disease. En of hij medicatie bij zich heeft, zoals een inhalatiepufje met luchtwegverwijdend medicijn. Zo ja, blijf dan bij de sporter en geef een ander de taak deze medicatie te halen.
2. Probeer de sporter te kalmeren. Laat hem rustig ademen. Het helpt om dit voor te doen aan de sporter.
3. Verdwijnt de aanval van benauwdheid bij de sporter niet snel en is er geen medicatie beschikbaar? Neem dan zo snel mogelijk contact op met een (huis) arts of de spoedeisende hulp van een ziekenhuis.

Hoe voorkom je moeite met ademen?

Heeft een sporter een longziekte zoals astma of COPD? Adviseer hem dan om altijd medicatie op zak te dragen. Ook de plaats waar de sporter deze medicatie bewaart (bijvoorbeeld in de sporttas), moet bekend zijn. Bijvoorbeeld bij teamgenoten maar ook bij de coach en/of begeleider. Laat de sporter in het vervolg voldoende tijd nemen voor een warming-up. Zo neemt de kans op een aanval af.

Oogletsel

Vuiltje in het oog

Hoe herken je een vuiltje in het oog?

Veel sporten worden buiten uitgeoefend. Het kan daardoor voorkomen dat een sporter een vuiltje in het oog krijgt. Dit wordt als een irriterend gevoel in het oog ervaren. Daarnaast wordt het oog rood en gaat dit tranen.

Hoe handel je?

1. Adviseer de sporter niet in het oog te wrijven.
2. Help de sporter het vuiltje uit het oog te verwijderen. Doe dit alleen als het vuiltje op het oogwit zit. Gebruik hiervoor de punt van een schone zakdoek. Is het vuiltje verwijderd? Dan verdwijnt de irritatie meestal binnen 24 uur. Kleine, oppervlakkige beschadigingen van het bindvlies en hoornvlies genezen vaak heel snel.
3. Kan het vuiltje niet worden verwijderd? Zit het vuiltje op het oog zelf? Of blijven de klachten van het oog aanhouden? Raadpleeg dan een arts voor advies.
4. Is het oogletsel ernstiger dan een vuiltje in het oog? Schakel dan altijd direct een (oog)arts in. Doe dit voor ieder ernstig oogletsel.

Oogletsel: Blauw oog en kneuzing

Hoe herken je een blauw oog?

Krijgt een sporter een klap op of rond het oog? Dan kan een kneuzing optreden van het weefsel rondom het oog. Je herkent deze aan een blauwe verkleuring en zwelling. Daarnaast kan een bloeding ontstaan in het binnenste van je oog.

Hoe handel je?

1. Koel het weefsel rondom het oog. Dit kun je doen met een cold-pack, zak met koud water en/of ijsblokjes. Oefen hierbij geen druk uit op de oogbol. Let op: bescherm de huid door het koude oppervlak niet direct op de huid te leggen. Leg hiertussen een stuk textiel, zoals een theedoek of kleding.

-
2. Laat het oog van de sporter beoordelen door een arts of gediplomeerde EHBO'er. Zo sluit je schade aan de oogbol uit. En bepaal je of verder sporten mogelijk is.

Pijn op de borst: een hartaanval?

Oorzaken pijn op de borst

Pijn op de borst, die erger wordt bij inspanning en weer afzakt in rust, wordt Angina Pectoris genoemd. Angina Pectoris is een hart- en vaatziekte die wordt veroorzaakt door aderverkalking (atherosclerose). Bij aderverkalking ontstaan vernauwingen in de kransslagaderen. De kransslagaders regelen de bloedvoorziening naar de hartspier, waardoor bij vernauwing minder bloed en zuurstof naar de hartspier stromen. Hierdoor kan een zuurstoftekort ontstaan. In het ergste geval kan er sprake zijn van een afsluiting van een kransslagader door een bloedstolsel (een hartaanval of hartinfarct). Hierdoor kan de hartspier beschadigd raken. In extreme gevallen kan dit leiden tot de dood.

Klachten die optreden

Je herkent een zuurstoftekort door een vernauwing van de kransslagaderen aan:

- + plotselinge, pijnlijke druk op de borst;
- + uitstraling van pijn en drukkend gevoel naar de kaak, schouder of arm;
- + onrustig gevoel;
- + bleek zien;
- + misselijkheid;
- + klam gevoel en overmatig zweten.

Hoe handel je?

1. Adviseer de sporter rustig te gaan zitten of liggen.
2. Vraag de sporter of hij deze klachten vaker heeft en of hij medicatie van een arts hiervoor heeft.
3. Bel zo snel mogelijk 1-1-2 (zie pagina 5). Pijn op de borst kan ook worden veroorzaakt door minder ernstige zaken dan een ziekte aan het hart. Maar neem nooit onnodig risico bij twijfel over de herkomst van de pijn op de borst. Bel altijd 1-1-2.

Steken in de zij

Hoe herken je steken in de zij?

Bij forse en langdurende inspanningen kan een sporter steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog op de hoogte van maag en milt. Of rechts in de leverstreek.

De steken ontstaan vermoedelijk door een prikkeling van het middenrif, dat gebruikt wordt bij de ademhaling. Of door kramp in het deel van de dikke darm, dat zich in de bovenbuik bevindt.

Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onplezierig!

Hoe handel je?

1. Laat de sporter rustiger sporten en goed doorademen.
2. Als dat niet helpt, adviseer de persoon dan even te stoppen met sporten.
3. Adviseer hem zich lang te maken (het hele lichaam uitrekken).
4. Laat de persoon eventueel op de rug liggen.

Hoe voorkom je steken in de zij?

- + Eet geen zware maaltijden vlak voor het sporten.
- + Start met een goede warming-up, waarbij de snelheid en intensiteit van de inspanning geleidelijk worden opgevoerd.

Suikerziekte (Diabetes Mellitus)

Hoe herken je suikerziekte?

Suikerziekte (Diabetes Mellitus) is een veel voorkomende stofwisselingsziekte, waarbij de bloedsuikerspiegel hoog is. Mensen met suikerziekte gebruiken insuline of andere medicijnen die de bloedsuikerspiegel verlagen. Tijdens het sporten gebruikt een sporter grote hoeveelheden suikers. Hierdoor kan een ernstig suikertekort optreden. Past hij de insulinedosering niet aan, eet hij onvoldoende of spant hij zich stevig in? Dan kan het suikergehalte in het bloed zover dalen dat bewusteloosheid kan ontstaan. We noemen dat een hypoglycaemie (een 'hypo' in de volksmond).

Een 'hypo' kun je herkennen aan:

- + zweten
- + hartkloppingen
- + gapen
- + duizeligheid
- + verwardheid
- + beven of rusteloosheid
- + tintelingen in handen, voeten of lippen
- + wazig of dubbelzien.

Een ernstig verlaagd glucosegehalte is te herkennen aan sufheid, bewustzijnsverlies en uiteindelijk een coma. Deze verschijnselen komen vrijwel alleen voor bij diabetespatiënten die insuline spuiten.

Hoe handel je?

Is de sporter bewusteloos? Bel 1-1-2

1. Kan een sporter door een stoornis in het bewustzijn niet meer zelf eten of drinken? Bel dan 1-1-2 (zie pagina 5) en geef geen eten of drinken. Handel op dezelfde manier als bij bewusteloosheid of flauwvallen (zie pagina 6).

Is de sporter bij bewustzijn?

1. Geef hem dan extra (snelwerkende) koolhydraten, zoals suikerklontjes, druivensuiker, jus d'orange of zoete frisdrank.
2. Geef hem daarna iets te eten, bijvoorbeeld een mueslireep.
3. Blijf bij het slachtoffer totdat hij zich weer wat beter voelt. En laat hem het

glucosegehalte in zijn bloed controleren. Vraag zo nodig telefonisch advies van een arts.

Hoe voorkomt je een 'hypo'?

Heeft een sporter suikerziekte (Diabetes Mellitus)? Adviseer hem dan altijd om medicatie en voeding bestaande uit (snelwerkende) koolhydraten op zak te dragen. Ook de plaats waar de sporter deze spullen bewaart (bijvoorbeeld in de sporttas) moet bekend zijn. Bijvoorbeeld bij teamgenoten, maar ook bij de coach of begeleider.

Tand eruit

Oorzaak tand eruit

Door een val of harde slag kunnen tanden afbreken. Of zelfs geheel uit de kaak vallen. Door goed en snel te handelen kun je de schade soms beperken.

Hoe handel je?

1. Geef een ander de opdracht een tandarts te bellen en vraag of de sporter snel kan komen.
2. Probeer de (stukjes) tand zo goed en snel mogelijk bij elkaar te zoeken.
3. Pak een uitgeslagen tand vast aan de kroon, niet aan de wortel. En spoel deze alleen bij zichtbare vervuiling vluchtig en kort schoon met melk of koud water.
4. Plaats de tand terug als duidelijk is waar deze vandaan komt.
5. Weet je niet hoe dit moet? Zorg er dan voor dat de tand niet uitdroogt. Bewaar de tand in een bekertje met wat melk, een zoutoplossing of water. Ook kan het slachtoffer de tand in de wangzak bewaren. Zorg ervoor dat het slachtoffer zo snel mogelijk naar een tandarts gaat. Deze kan de tand(delen) soms nog terugplaatsen.

Tand eruit: hoe voorkom je dit?

Draag als sporter een gebitsbeschermer. Dit verkleint de kans op gebroken en uitgevallen tanden aanzienlijk.

voorkom sportblessures

Wil je sportblessures zo veel mogelijk voorkomen? Lees dan de informatie 'Voorkom sportblessures' in deze pdf. Je vindt hierin de belangrijkste informatie over het voorkomen van sportblessures. Je leest onder andere hoe je het sporten goed kunt opbouwen. Wat een goede sportuitrusting allemaal voor je kan doen. Maar ook hoe je weer kunt beginnen na een blessure. Veel informatie is ook interessant voor trainers, coaches, teambegeleiders, verzorgers, scheidsrechters en bestuursleden.

(onze partner)



VOORKOM
BLESSURES
MET GEZOND
VERSTAND

GA VOOR PERSOONLIJK ADVIES NAAR
WWW.VOORKOMBLESSURES.NL

Inleiding: voorkom sportblessures

Sporten heeft een positief effect op je gezondheid. Sporters hebben minder kans op overgewicht en diabetes dan niet-sporters. En zijn daarbij minder vaak ziek. Zij hebben ook een betere concentratie en zijn productiever op school of tijdens het werk. Sporten heeft helaas ook een keerzijde: het risico op sportblessures. Jaarlijks lopen miljoenen sporters een blessure op. Dit is niet alleen vervelend voor de sporter zelf, omdat hij dan tijdelijk niet meer kan sporten. Maar ook voor de maatschappij. Sportblessures zorgen namelijk voor meer medische kosten en verzuim van werk of school. Het voorkomen van blessures is daarom heel belangrijk.

Doel van de informatie 'Voorkom sportblessures'

De informatie 'Voorkom sportblessures' in deze pdf laat zien hoe je sportblessures kunt voorkomen. Je leest onder andere hoe je het sporten goed opbouwen. Wat een goede sportuitrusting allemaal voor je kan doen. Maar ook hoe je weer kunt beginnen na een blessure. Veel informatie is ook interessant voor trainers, coaches, teambegeleiders, verzorgers, scheidsrechters en bestuursleden.

Veel veilig sportplezier!

Meer informatie?

- + Over het voorkomen van blessures: www.voorkomblessures.nl.
- + Over wat te doen bij klachten en blessures: www.sportzorg.nl.
- + Over cijfers van sportblessures in Nederland: www.veiligheid.nl/sportblessures.
- + Over onderzoek naar effectieve maatregelen in de sport: www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie.

Bouw het sporten goed op

Wil je met veel resultaat blijven sporten? Zorg er dan voor dat je dit goed opbouwt:

- + start een training of wedstrijd altijd met een goede warming-up;
- + bouw de intensiteit en frequentie van het sporten op de juiste manier op;
- + en eindig ook altijd met een goede cooling-down;

Tips goede warming-up

Voor alle sporten geldt 'een goed begin is het halve werk'. De warming-up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de lichamelijke inspanning die komen gaat. Voor veel sporters is het ook een moment van concentratie en opladen. Met een goede warming-up neemt niet alleen de kans op blessures af. Je verbetert daarmee ook je prestaties en vergroot zo je sportplezier.

- + Doe voorafgaand aan een training of wedstrijd altijd een goede warming-up van 10 tot 15 minuten.
- + Voer de intensiteit tijdens de warming-up geleidelijk op, totdat je ademhaling licht is versneld. En totdat je mogelijk licht transpireert. Werk je echter niet helemaal in het zweet.
- + Stem de aard en duur van je warming-up af op de inspanning die je gaat leveren. Een uurtje recreatief sporten vraagt een andere voorbereiding dan een belangrijke training of wedstrijd.
- + Neem na een warming-up geen rust, maar ga meteen sporten. Het effect van de warming-up is na vijf minuten rust namelijk bijna helemaal verdwenen.
- + Een goede warming-up bestaat uit drie onderdelen in een vaste volgorde:
 1. algemene oefeningen (gevarieerd inlopen). Begin met een rustige looppas die overgaat in dribbelen. Wikkel je voeten goed af, gebruik je hele voet: zet eerst je hiel goed op de grond, vervolgens de onderkant van je voet en daarna de voorkant van je voet. Breng ook variatie in je looppas aan: wissel huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakkenbillen en/of armzwaaien af;
 - 2a. dynamische rekoefeningen. Is je lichaam na het inlopen voldoende warm? Begin dan met het dynamisch rekken van alle spieren die van belang zijn voor jouw sport. Zo ontdek je hoe gespannen je spieren zijn. Beweeg langzaam en ga 'verend' tot de uiterste grens. Houd de uiterste positie

niet vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Forceer niet, rekken mag geen pijn doen. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los. En neem de tijd! ;

- 2b.** heb je last van bepaalde gewrichten of ben je door je enkel gegaan? Doe dan ook spierversterkende oefeningen naast de dynamische rekoefeningen. Met spierversterkende oefeningen voorkom je een verstoorde spierbalans tussen spiergroepen. Het risico op blessures, zoals irritatie aan de achillespees, schouder of herhaling van een enkelblessure, wordt daardoor kleiner. Met de spierversterkende oefeningen train je de banden, pezen, gewrichtskapsels en spieren rondom gewrichten. Hierdoor ontstaan krachten die sportbewegingen goed kunnen opvangen. Probeer niet ineens te veel spierversterkende oefeningen te doen, maar selecteer voor een training tien tot twaalf oefeningen. Zorg er daarbij voor dat in ieder geval alle grote spiergroepen aan bod komen. Verander na een paar weken van oefeningen;
- 3.** sportspecifieke oefeningen. Heb je de dynamische en/of spierversterkende oefeningen uitgevoerd? Begin dan met de sportspecifieke oefeningen ofwel het inspelen of 'insporten'. Iedere sport heeft zijn eigen kenmerken. Begin rustig en voer tijdens het inspelen enkele basistechnieken uit. Zo kun je langzaam het gevoel van de sport vinden. Laat het inspelen in intensiteit oplopen tot 100%. Besteed extra aandacht aan de spieren en gewrichten, die in jouw tak van sport intensief worden gebruikt. Bij werpsporten zijn dat bijvoorbeeld oefeningen voor nek, schouder en arm. Bij balsporten gaat het om oefeningen voor rug, knie en kuit.

Tips geleidelijke opbouw

Begin je ongetraind met sporten? Dan is je lichaam nog niet voldoende fit. Begin daarom niet direct heel fanatiek met trainen. De kans op overbelasting en blessures is namelijk groter. Een goede trainingsopbouw is heel belangrijk. Op korte termijn voorkom je hierdoor dat je snel weer moet stoppen door een terugkerende blessure. Op lange termijn blijf je zo blessures voorkomen en je prestaties verbeteren. Houd je aan de volgende vuistregels:

- + bouw de intensiteit en frequentie van je training goed op;
- + stem de belasting van je training af op je belastbaarheid. Luister goed naar

jouw lichaam en wat je aan kunt en neem niet klakkeloos oefeningen van anderen over. Prikkel en daag je lichaam uit om vooruitgang te boeken. Maar pas daarbij op voor overbelasting. Laat je hiervoor adviseren door een sportschool of een sport medische instelling (zie pagina 28);

- + besteed voldoende aandacht aan je techniek. Beheers je sportspecifieke vaardigheden ofwel de techniek? Dan kun je je sport optimaal uitvoeren met de minste kans op acute of chronische overbelasting. Het aanleren van de techniek draagt zo bij aan het verkleinen van de blessurekans. Je kunt de techniek goed onder de knie te krijgen door veel te trainen onder deskundige begeleiding. Na een tijdje is het bewegingspatroon er zodanig ingeslepen, dat het een soort automatisme is geworden. Het is van groot belang om vanaf het begin de juiste technieken te leren. Een foute techniek is later namelijk niet gemakkelijk af te leren.
- + Begin je training of wedstrijd altijd met een goede warming-up en spierversterkende oefeningen. En sluit af met een goede cooling-down (zie vorige pagina, en hieronder).

Tips goede cooling-down

Wil je het herstel na het sporten bevorderen en spierpijn voorkomen? Voer dan altijd een cooling-down uit na de training of wedstrijd. Je brengt zo je lichaam tot rust door de intensiteit van het sporten af te bouwen.

- + Een goede cooling-down duurt zo'n 10 minuten. Begin en eindig met een rustige loopas.
- + Rek tussendoor voornamelijk de spieren, die je extra hebt belast tijdens de inspanning.
- + In tegenstelling tot de warming-up mag je nu langzaam tot de uiterste grens bewegen als je dat prettig vindt. Houd de uiterste positie 10 seconden vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los.

Neem hiervoor de tijd en doe de oefeningen niet te intensief of langdurig. Zo voorkom je dat kleine scheurtjes in de spieren verergeren, die zijn ontstaan tijdens het sporten. Met de rekoefeningen bevorder je juist het herstel.

Tips voor de trainer

Als trainer of coach kun je sporters op verschillende manieren helpen sportblessures te voorkomen:

- + geef informatie en advies aan sporters, ouders en begeleiders. Stimuleer hen preventieve maatregelen te treffen;
- + stem de belasting van de trainingen goed af op de belastbaarheid van de sporter. Kijk goed wat de sporter aan kan. Zowel op korte als lange termijn. Zo is de kans op een sportblessure minder groot;
- + volg een speciale opleiding voor trainers over een verantwoorde trainingsopbouw. Sportbonden bieden zulke opleidingen aan. Het is niet alleen leuk om zo'n trainersopleiding te volgen, maar ook heel zinvol;
- + maak tijdens de trainingen video-opnames van de sporters. Zo kun je hen heel makkelijk laten zien op welke punten de techniek nog te verbeteren is. Een beeld zegt immers meer dan duizend woorden.

Meer informatie?

- + Wil je meer weten over een goede warming-up, cooling-down of geleidelijke opbouw? Kijk dan op www.voorkomblessures.nl. Je vindt daar per sport meer informatie. Bijvoorbeeld spierversterkende oefeningen of een trainingsopbouw die bij jouw sport horen.
- + Wil je bepalen hoe fit je bent? Met verschillende tests kun je je vooruitgang of eventuele achteruitgang vaststellen. Vraag meer informatie hierover bij je trainer of sportschool. Of ga naar <http://sportkeuring.sportzorg.nl> voor een digitale sportkeuring.

Sportief spel (Fair Play)

Door onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag ontstaan regelmatig sportblessures. Niet alleen bij de getroffen sporter, maar ook vaak bij de veroorzaker zelf. Helaas vinden niet alle sporters het vanzelfsprekend om zich aan de spelregels te houden. Veel regels zijn echter bedoeld om de veiligheid van de sporters te verhogen. Goede kennis en controle op het naleven van deze spelregels helpen dan ook blessures te voorkomen. En het sporten gezellig en plezier te houden. Dit is een gezamenlijke taak van sporters, trainers, coaches, scheidsrechters en juryleden.

Sport sportief

- + Zorg voor een goede en sportieve houding.
- + Houd je aan de regels. Niet alleen de geschreven regels, maar ook aan de ongeschreven regels.
- + Toon wederzijds respect en ga goed met elkaar om. Ook als de scheidsrechter of de jury niet kijkt.

Blessures door medespeler of tegenstander

Sporten waarbij veel contact is met een medespeler of tegenstander hebben veel blessures tot gevolg. Deze blessures kunnen per ongeluk ontstaan tijdens onvermijdelijk lichaamscontact. Bijvoorbeeld als een speler op de voet van een andere speler landt bij een sprongduel tijdens volleybal. Of met opzet ontstaan door expres een overtreding te begaan. Bijvoorbeeld als een speler met gestrekt been inkomt tijdens voetbal. Helaas zijn deze ongevallen niet allemaal te voorkomen, net zoals bij verkeersongevallen. Door een goede beheersing van de sportspecifieke technieken en Fair Play blijft het aantal echter wel zo laag mogelijk.

Volg de spelregels

Als sporter is het van groot belang om de spelregels te volgen. Zowel geschreven als ongeschreven regels. Zo kunnen veel blessures worden voorkomen. En houden we de sport sportief. Een trainer heeft ook een hele belangrijke rol hierin. Hij moet de spelregels goed uitleggen aan de sporters. En ervoor zorgen dat zij aandacht besteden aan het naleven van alle spelregels. Kijk voor meer informatie op www.sportiviteitenrespect.nl.

Passende sportuitrusting

Passende sportkleding, sportschoenen, spel- en beschermingsmateriaal kunnen veel blessureleed besparen. Iedere sporter is anders. Stem je sportmaterialen daarom af op je eigen lichaam en je sport. Laat je door een deskundige adviseren bij de aanschaf van sportmaterialen.

Draag comfortabele en goede sportkleding

- + Houd jezelf warm en zorg voor een goede transpiratie door het dragen van goede, passende sportkleding.
- + Pas je sporttenu aan de weersomstandigheden aan. Draag bij koud weer meerdere lagen over elkaar. Dit zorgt voor meer warmte en meer bewegingsvrijheid dan één heel dik trainingsjack. Schijnt de zon? Smeer je dan goed in en draag een pet om je hoofd, gezicht en nek te beschermen.
- + Schaf kledingmaterialen aan die geschikt zijn voor jouw sport. Let hierbij op:
 - een goede vocht- en temperatuurregeling
 - comfort en veel bewegingsvrijheid
 - gemakkelijk te onderhouden of wassen
 - duurzame kwaliteit en
 - verdere kledingvereisten die bij je sport horen.

Draag geschikte sportschoenen

Ongeschikte sportschoenen veroorzaken vaak blessures aan de rug en het enkel-, knie- en heupgewricht. Controleer daarom regelmatig je sportschoenen op beschadigingen, demping en stevigheid. En vervang deze op tijd. Loop nieuwe schoenen altijd in tijdens trainingen. Ervaar je voet-, enkel-, been- of rugklachten? Dan is het verstandig een deskundige te raadplegen (zie pagina 28).

Kooptips nieuwe sportschoenen

Wil je nieuwe sportschoenen kopen? Laat je dan adviseren in een sportspecialzaak. Let bij de aanschaf op de volgende eigenschappen:

- + bescherming. Afhankelijk van je sporttak moet je schoen je voet beschermen tegen oneffenheden, vuil, vocht, een trap van een tegenstander, enzovoorts;
- + schokdemping. Wil je je gewrichten beschermen? Dan moet je sportschoen een goede schokdemping hebben. Bij een gewone looppas vangen de voeten al zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op. Bij springen is dat zelfs vijf

keer.

- + steun. Kies een schoen die steun geeft en toch soepel buigt (ter hoogte van de bal van de voet). Het hielstuk moet voldoende hoog en stabiel zijn. De hak van de voet mag niet zijwaarts schuiven in het hielgedeelte van de schoen. Vlak boven de zool mag de hielkap niet of nauwelijks in hiel drukken. Strik je veters op de normale manier;
- + grip. De grip van de sportschoen moet zijn afgestemd op de ondergrond waarop wordt gesport. Een te gladde, maar ook een te stroeve zool kunnen blessures veroorzaken.
- + pasvorm. Zowel in de lengte als in de breedte moet de schoen goed passen. De sportschoenen mogen nergens knellen. Bij de tenen moet er 0,5 tot 1,5 cm ruimte over zijn. Pas de sportschoenen zowel links als rechts met sportsokken aan. Pas de schoenen het liefst laat in de middag. Je voeten zwellen in de loop van de dag iets op.

Neem je oude schoenen mee, zodat eventuele bijzonderheden mee kunnen wegen in de keuze van een nieuwe schoen.

Draag persoonlijke beschermingsmiddelen.

In veel takken van sport zijn beschermingsmiddelen verplicht. Deze voorkomen vooral acute blessures. Maar beschermen ook tegen chronische blessures door overbelasting. Beschermingsmiddelen vangen krachten op die van buitenaf op het lichaam inwerken. Denk bij beschermingsmiddelen aan een helm of scheen-, gebits-, oor-, pols-, hand- en kniebeschermers.

Koop beschermingsmiddelen die goed passen en die voldoende bescherming bieden. Past het niet? Dan neemt het draagcomfort af, waardoor je minder gemotiveerd bent om de middelen te dragen. Het dragen van bescherming is verstandig en zeker geen gebrek aan moed.

Spelmateriaal afgestemd op sporter en sport

Bij veel sporten gebruik je spelmateriaal. Denk aan een racket, stick of knuppel, maar ook aan ballen en doelen. Goede spelmaterialen zijn afgestemd op de sporter en het type sport. Beschadigde spelmaterialen (bijvoorbeeld splinters aan een hockeystick of scherpe punten op een doel) kunnen onnodig letsel veroorzaken

bij de sporter zelf, maar ook bij anderen. Beschadigingen moeten deskundig worden gerepareerd. Of het betreffende materiaal moet op tijd worden vervangen. Maar ook te grote, kleine, zware of juist te lichte spelmaterialen kunnen leiden tot overbelastingsblessures.

Meer informatie?

Wil je meer weten over goede sportkleding, sportschoenen en beschermingsmiddelen voor jouw sport? Kijk dan op www.voorkomblessures.nl.

Wil je meer weten over het dragen van een helm? Kijk dan op www.gebruikjekop.nl.

Gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl is voor iedereen van belang. Zeker ook voor sporters. Sporten stelt namelijk hoge eisen aan je lichaam. Leef je gezond? Dan heb je daar profijt van als je sport. Een ongezonde leefstijl belemmert echter het optimaal functioneren van lichaam en geest tijdens het sporten. Hierdoor kunnen sportblessures ontstaan. Zorg daarom vooral voor een goede voeding en voorkom daarbij overgewicht. Drink daarnaast voldoende, drink alcohol met mate en rook niet.

Zorg voor een goede voeding

Voeding bevat de brandstoffen die je nodig hebt als je sport. Zorg daarom voor een goede voeding:

- + eet drie maal per dag een evenwichtig samengestelde maaltijd. Dit is voor de meeste sporters voldoende;
- + ben je een fanatieke sporter? Eet dan twee uur voor het begin van je training of wedstrijd geen zwaar voedsel meer. Zo voorkom je maag- en darmklachten.

Voorkom overgewicht

Sporters met overgewicht belasten hun spieren, pezen en gewrichten aanzienlijk meer dan sporters zonder overgewicht. De kans op blessures is daardoor groter. Daarbij vermindert overgewicht het prestatievermogen. Het is uiteraard verstandig om te streven naar een gezond gewicht:

- + eet gezond en gevarieerd;
- + vermijd te veel vet, suiker en alcohol. Let op wat je binnenkrijgt aan energie en houd ook je energieverbruik in de gaten. De inname mag niet veel groter zijn dan het verbruik;
- + eet voldoende vezelrijke producten, zoals groente, fruit, aardappelen en brood. Deze producten bevatten veel voedingsstoffen en zorgen daardoor voor een verzadigd gevoel.
- + beweging helpt meer energie te verbruiken en is belangrijk om gezond te blijven.

Als je een sporter met overgewicht bent, besteed dan ook extra aandacht aan je trainingsopbouw (zie pagina 20).

Drink voldoende

Als je sport, verlies je vocht doordat je zweet. Bij een redelijke inspanning is dit al gauw een liter per uur. Vochtverlies kan leiden tot prestatievermindering. Daarbij kan dit in grote hoeveelheden aanleiding geven tot warmtestuwing: de warmte van het lichaam kan niet door zweten worden afgevoerd, waardoor de lichaamstemperatuur stijgt.

Veel sporters krijgen pas dorst als het vochtverlies een feit is. Je kunt je vochtbalans behouden door:

- + voor de warming-up twee glazen water of sportdrink te drinken (400 milliliter);
- + tijdens een training of wedstrijd regelmatig water, sportdrink of water vermengd met vruchtensap te drinken. Koele drankjes hebben de voorkeur, maar pas op met drankjes die te koud zijn. Dit is niet altijd goed voor je maag;
- + vooral voldoende te drinken bij heet weer en een felle zon. Intensief sporten kan dan namelijk leiden tot overmatig verlies van vocht en zout. Waardoor de lichaamstemperatuur (te) hoog oploopt.

Drink alcohol met mate

Alcohol is in onze samenleving een geaccepteerd 'genotsmiddel'. Ook in de sport kan een alcoholische versnapering op zijn tijd. Drink je als sporter weleens alcohol? Pas dan op voor de volgende fabeltjes:

- + met alcohol op ben je tot meer in staat;
- + door alcohol te drinken, word je warmer;
- + buitenlucht, zwarte koffie, koude douches, lichamelijke inspanning en speciale ontzuigingsmiddelen breken de alcohol sneller af.

Dit is allemaal niet waar.

Houd als sporter ook rekening met de volgende feiten als je alcohol drinkt:

- + alcoholgebruik voor de wedstrijd of training vermindert het prestatievermogen aanzienlijk. Al na 2 glazen alcohol neemt het sprintvermogen met 10% en de sprongkracht met 6% af. Je reageert langzamer en hebt minder controle over jezelf;
- + als je sport vormen je spieren afvalstoffen, die door de lever uit het lichaam moeten worden verwijderd. Drink je alcohol? Dan moet de lever dit ook afbre-

ken waardoor de afvoer van de afvalstoffen vermindert. Dit zorgt sneller voor meer spiervermoeidheid en spierpijn;

- + je coördinatie en concentratievermogen worden minder. De alcohol verwijdt de bloedvaten waardoor warmte gemakkelijk wordt afgevoerd. Hierdoor koelt het lichaam sneller af en raken spieren sneller uitgeput.

Kortom: alcohol vergroot de kans op blessures dus aanzienlijk. Wees verstandig en drink geen alcohol voor, tijdens of direct na een wedstrijd of training. Afbraak van alcohol is slechts een kwestie van tijd (1,5 uur per glas alcohol). Alle ontzuigingsmiddelen of -methoden berusten op fabeltjes.

Rook niet

Roken en sporten gaan niet goed samen. Roken belemmert de opname en het transport van zuurstof in ons lichaam. En dit heeft je lichaam juist zo hard nodig voor het leveren van sportprestaties. Nicotine in tabak vernauwt daarbij ook je bloedvaten en versnelt je hartslag. En dat terwijl een sportprestatie vraagt om een optimale doorbloeding van de spieren. Door het wettelijke rookverbod mag in sportkantines ook niet worden gerookt.

Meer informatie?

- + Meer weten over gewichtsvermindering en een goede voeding? Ga naar www.voedingscentrum.nl.
- + Meer weten over voeding en sport? Ga naar www.eigenkracht.nl.
- + Meer weten over roken? Ga naar www.stivoro.nl.
- + Meer weten over alcohol? Ga naar www.alcoholinfo.nl.
- + Meer informatie over hoe je als sportvereniging verantwoordelijk met alcohol kunt omgaan? Bekijk het 'handboek wet- en regelgeving' op www.nocnsf.nl onder 'Bonden-Verenigingen'.

Veiligheid van de sportaccommodatie

Ieder bestuur en/of de eigenaren van een sportaccommodatie zijn verantwoordelijk voor de veiligheid van een sportaccommodatie. Deze verantwoordelijkheid delen zij met sporters, trainers, coaches en verzorgers. Samen moeten zij zorgen voor een veilige sportomgeving die bijdraagt aan het voorkomen van blessures.

Taken bij het bewaken van de veiligheid op de sportaccommodatie

Zowel het bestuur en/of de eigenaren als de sporters, trainers, coaches en verzorgers hebben de volgende taken:

- + de sportaccommodatie regelmatig controleren, zodat onveilige situaties aan het licht komen;
- + ervoor zorgen dat iedereen zuinig omgaat met de sportaccommodatie;
- + ervoor zorgen dat de accommodatie netjes is opgeruimd. En daarbij zaken melden die niet in orde zijn, en deze weer in orde laten maken.

Regelmatige controle van de accommodatie brengt onveilige situaties aan het licht.

Hoe veilig is jouw sportaccommodatie?

Check jouw sportaccommodatie door onderstaande stellingen met 'Ja' of 'Nee' te beantwoorden.

1. Er staan geen auto's of fietsen voor de toegangspoort die een ambulance kan belemmeren.
2. Hekken kunnen gemakkelijk en altijd geopend worden om een ambulance toe te laten.
3. Het sportveld is egaal zonder kuilen, hobbels, plassen of andere obstakels.
4. Het sportveld is vrij van glasscherven en andere scherpe voorwerpen.
5. De speelvloer is vrij van zand en stof.
6. Er is een doek voorhanden waarmee je de vloer kunt droogwrijven.
7. Er is voldoende uitloopruimte rondom het sportveld.
8. Er zijn geen obstakels (zoals tassen, banken, enzovoorts) in de nabijheid van het sportveld.
9. Het sport- en spelmateriaal is in goede staat.
10. Het sport- en spelmateriaal is stevig bevestigd.
11. De grondpotten (gaten in de grond voor net- of doelpalen) zijn correct afgedicht.

12. De verlichting is voldoende.
13. Er is een geschikte en complete EHBSO-kit aanwezig. Deze is niet op slot en/of staat niet achter slot en grendel.
14. De inhoud van de EHBSO-kit wordt regelmatig gecontroleerd en aangevuld.
15. Er zijn ijsblokjes of cold-packs aanwezig in de sportaccommodatie.
16. Er staat beschreven waar deze ijsblokjes of cold-packs te vinden zijn.
17. Er is een brancard aanwezig die niet achter slot en grendel staat.
18. Er is altijd iemand aanwezig met een EHBO-diploma.
19. Er kan altijd (gratis) gebruik worden gemaakt van een telefoon.
20. De telefoonnummers van alarmcentrale, artsen, ziekenhuis en andere dienstverleners hangen bij de telefoon.
21. De tribune is veilig (geen kapotte banken, traptreden en/of stoelen).
22. Neerslag en/of vorst hebben geen invloed op de buitenaccommodatie. Daardoor uitglijden of struikelen is niet mogelijk.
23. Er zijn geen andere situaties die gevaar op kunnen leveren.

Heb je alle stellingen met 'Ja' beantwoord? Dan is de sportaccommodatie veilig en kunnen sporters daar veilig sporten. Heb je één of meerdere stellingen met 'Nee' beantwoord? Tref dan maatregelen om de veiligheid te herstellen of te verbeteren. Doe dit zo snel als mogelijk zodat er geen ongelukken en/of blessures gebeuren.

Starten met sporten na een blessure

De zwaarte van de blessure bepaalt hoe snel je als sporter weer kunt beginnen met sporten. Elke blessure heeft een genezingstijd die min of meer vast ligt. Deze tijd kun je beter niet of nauwelijks inkorten, zodat je blessure voldoende tijd krijgt om te genezen.

Verantwoord beginnen met sporten

Neem je onvoldoende tijd om je sportblessure te laten genezen? Dan kan het gebeuren dat je bij herhaling meer genezingstijd nodig hebt dan eerst. Volg de volgende tips op:

- + vraag een sportarts of (sport-) fysiotherapeut voor advies. Hij kan aangeven wat wel of niet mag;
- + je mag pas weer volledig 'meesporten' als:
 - je geen pijn meer bij belasting hebt;
 - er geen zwelling meer is;
 - er voldoende bewegingsuitslag door het geblesseerde lichaamsdeel mogelijk is;
 - als je lichaam in het geheel weer fit is;
- + neem voldoende rust om te herstellen van je sportblessure. Tijdens je 'rustperiode' kun je je conditie en fysieke fitheid bijhouden met sportspecifieke, trainingsvervangende arbeid. Het gaat hier om sporten die minder belastend zijn dan de sport die je normaal beoefent. Denk bijvoorbeeld aan aquajoggen en zwemmen. Maar ook roeien, fietsen en fitness.
- + begin na een periode van rust met een revalidatie- of hersteltraining. Bij voorkeur onder begeleiding van een sportarts of (sport-) fysiotherapeut;
- + begin niet direct te fanatiek. Maak de opgelopen trainingsachterstand langzaam goed. Word weer langzaam fit;
- + had je een blessure aan de onderste ledematen? Begin je eerste sportactiviteit dan door bijvoorbeeld rustig rechtdoor te lopen. En daarbij niet te veel te keren, starten en stoppen. Doe vervolgens met een rustige training of een gedeelte daarvan mee. Stop de eerste keren op tijd om af te wachten hoe de reactie na de training is. Pas nadat je een aantal trainingen volledig hebt meegetraind, kun je weer gedeeltelijk meedoen met een wedstrijd. Een wedstrijd is toch net iets anders dan een training. Na een tijdje kun je weer volledig deelnemen aan een wedstrijd;

- + had je een gewrichtsblessure? Draag een tape of een brace om herhaling van deze blessure te voorkomen. Dit kan vooral helpen als je eerder een enkelblessure hebt gehad. Kijk op voorkomblessures.nl/enkel voor meer informatie over het voorkomen van enkelblessures.

Tip voor de trainer

Zorg ervoor dat je als trainer direct contact hebt met de sportarts of (sport-) fysiotherapeut van de sporter. De herstellende sporter wil vaak te snel en te veel. Houd hem in de gaten en zorg ervoor dat hij niet te snel begint met sporten. Eén op de zeven blessures is namelijk een herhaling van een oude blessure. En blessures die niet volledig hersteld zijn, leiden daarbij vaak tot nieuwe blessures op andere plaatsen in het lichaam. Dit wil je voorkomen.

Sportkeuringen, blessurediagnoses en adviezen

Professioneel advies inwinnen over het voorkomen van blessures? Een blessurediagnose laten stellen? Of gewoon weten welke sport het beste bij je past? Als sporter kun je hiervoor terecht bij sportartsen of (sport-) fysiotherapeuten van Sport Medische Instellingen (SMI's), Sport Geneeskundige Afdelingen in ziekenhuizen (SGA's) en sportfysiotherapeutische praktijken in Nederland.

Schakel een sportarts in

Je kunt voor verschillende zaken bij een sportarts of (sport-) fysiotherapeut terecht. Zij helpen alle soorten sporters, van alle niveaus en van alle leeftijden.

- + Je kunt een (uitgebreide) (top)sportkeuring ondergaan, die bestaat uit verschillende onderdelen. Er wordt een uitgebreide vragenlijst met je doorgenomen. En daarna onderga je een lichamelijk onderzoek. De sportkeuring spoort risicofactoren op en geeft adviezen per sport.
- + Wil je weten welke sport bij je past? Een sportarts of –fysiotherapeut kan je hierover adviseren. Iedere sport is anders en stelt bepaalde eisen aan het lichaam. Kies je een sport die niet geschikt is voor jouw lichaam? Dan is het risico op een sportblessure groter dan wanneer je een sport kiest die wel bij je past.
- + Heb je een sportblessure, maar weet je niet precies wat er aan de hand is? Bij een sportarts of (sport-) fysiotherapeut kun je terecht voor een blessurediagnose. Zodra bekend is welke sportblessure je precies hebt, kun je gericht een behandelplan samen opstellen.
- + Je kunt ook bij een sportarts of –fysiotherapeut terecht voor advies over prestatiebevordering, blessureherstel, krachttraining, taping, braces, rek-oefeningen, krachttraining, voeding, enzovoorts.

Maak een afspraak

Iedereen kan zelf rechtstreeks een afspraak maken bij een sportarts of (sport-) fysiotherapeut. Je hoeft niet per se langs je (huis-) arts. Daarbij vergoeden steeds meer ziektekostenverzekeraars de behandelingen bij een sportarts of (sport-) fysiotherapeut. Op www.sportzorg.nl vind je een overzicht van alle SMI's, SGA's en geregistreerde sportartsen en (sport-) fysiotherapeuten bij jou in de buurt. Je kunt daar zoeken op postcode.

Volledige EHBSO-kit

Helaas zijn sportblessures niet altijd te voorkomen. In zulke gevallen is een volledige EHBSO-kit noodzakelijk. Alleen met zo'n kit beschik je over materialen waarmee je blessures gericht kunt behandelen.

EHBSO-kit: de eisen

Het bestuur van een sportvereniging moet zorgen voor de aanwezigheid van een volledige EHBSO-kit.

- + De EHBSO-kit moet bij iedere training, wedstrijd of evenement aanwezig zijn.
- + Deze kit mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan.
- + En moet binnen 30 seconden op de plaats van het ongeval aanwezig kunnen zijn.
- + De inhoud van de EHBSO-kit moet regelmatig gecontroleerd en aangevuld worden.
- + De onderstaande materialen moeten sowieso in de EHBSO-kit zitten:

Tips voor de trainer

- + Het is verstandig om altijd een kleine EHBSO-kit bij je te hebben.
- + Volg een EHB(S)O-cursus om de noodzakelijke vaardigheden aan te leren. Neem contact op met je eigen sportbond voor informatie over deze cursussen.

Meer informatie?

- + Kijk voor een volledig overzicht van de inhoud van een EHBSO-kit op www.ehbo.nl/Brochures/2010/inhoud-evenement-en-sportverbandset.pdf. Voor een EHBSO-kit specifiek per sport kun je terecht bij je eigen sportbond.
- + Wil je meer weten over EHBSO en het behandelen van veelvoorkomende sportblessures? Bekijk dan de informatie 'Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO)' in deze pdf (pagina 3 t/m 18).

Wondverzorging:

- + Plastic handschoenen
- + Ontsmettingsmiddel (bijvoorbeeld jodium of alcohol)
- + Assortiment (waterafstotende) pleisterstrips
- + Snelverband
- + Wondsnelverband
- + Steriele gazen
- + Synthetische watten
- + Zelfhechtend fixatiezwachtel
- + Hechtpleisters
- + Zwaluwstaartjes

Gewrichtsondersteuning:

- + Ideaalzwachtel
- + Synthetische watten
- + Mitella (doek met drie kanten)
- + Sporttape

Diversen:

- + AED (Automatische Externe Defibrillator)
- + Blarenprikkers/-naalden
- + Verbandschaar
- + Vaseline
- + Veiligheidsspelden
- + Pincet
- + Cold-pack in de vriezer
- + Beademingsmasker
- + Printjes van deze pdf Sport Blessure Vrij

sport
blessure vrij

meer
informatie

Contactgegevens organisaties

Consument en Veiligheid

Postbus 75169
1070 AD Amsterdam
020 511 45 11
info@veiligheid.nl
www.veiligheid.nl
www.voorkomblessures.nl

Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)

Postbus 52
3720 AB Bilthoven
030 225 22 90
info@sportzorg.nl
www.sportzorg.nl

Nederlands Olympisch Comité*Nederlandse Sport Federatie (NOC*NSF)

Sportontwikkeling
Papendallaan 60
6816 VD Arnhem
Postbus 302
6800 AH Arnhem
026 483 44 00
www.nocnsf.nl
Vragen per e-mail via: www.nocnsf.nl/informatiepunt

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg (NVFS)

Postbus 248
3800 AE Amersfoort
033 479 11 30
info@nvfs.nl
www.nvfs.nl

Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI)

Postbus 52
3720 AB Bilthoven
030 225 22 90
fsmi@sportgeneeskunde.com
www.sportgeneeskunde.com/fsmi

Het Oranje Kruis

Postbus 16462
2500 BL Den Haag
070 33 83 232
ok@ehbo.nl
www.ehbo.nl

Nederlands Genootschap voor Sportmassage (NGS)

Postbus 200
6800 AE Arnhem
026 845 08 70
bureaungs@sportverzorgingNGS.nl
www.sportverzorgingNGS.nl

Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten

Noordse Bosje 18
1211 BG Hilversum
035 624 63 88
secretariaat@podoth therapie.nl
www.podoth therapie.nl

Colofon

Sport Blessure Vrij is een uitgave van de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) en Consument en Veiligheid. In samenwerking met Het Oranje Kruis en NOC*NSF.

Inhoud: Vereniging voor Sportgeneeskunde (drs. Claire Tilbury en drs. Hans Smid)
en Consument en Veiligheid (H. Goossens en drs. S.J. Kloet)
Redactie: Com10+
Ontwerp en creatie: studioVerhees
Uitgave: 7e editie, augustus 2011

Meer informatie over Eerste Hulp Bij Sport Ongevallen (EHBSO)?

Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG)
Postbus 52
3720 AB Bilthoven
030 225 22 90
www.sportzorg.nl
info@sportzorg.nl

Meer informatie over voorkomen van sportblessures?

Consument en Veiligheid
Postbus 75169
1070 AD Amsterdam
020 511 45 11
info@veiligheid.nl
www.veiligheid.nl
www.voorkomblessures.nl