

Blessurepreventie

Als korfbalvereniging levert Weidevogels een belangrijke bijdrage aan de lichamelijke opvoeding van ieder kind. Daarom zijn wij van mening dat dit op een verantwoorde manier moet gebeuren met een goede medische begeleiding. Vanuit deze gedachten is een blessure preventief medisch beleid opgesteld behorende tot WV. Dit beleid houdt het volgende in:

“Zodra je geen blessures ontwikkelt en je probleemloos kunt korfballen kun je zeggen dat je belasting en je belastbaarheid met elkaar in balans zijn. Kijkend naar korfballers zijn de trainingen en de wedstrijden de belasting, en de lichamelijke condities en de mentale mogelijkheden van de spelers, de belastbaarheid. Omdat de trainingen van de meeste teams steeds intensiever worden moet de belastbaarheid van de sporters dit aan kunnen. Een goede lichamelijke verzorging is dan essentieel. Want op het moment dat het vele sporten leidt tot overbelasting, kunnen blessures ontstaan.”

De afgelopen jaren hebben verschillende therapeuten van Fysiotherapie Berkelhoek een medische structuur neergezet die hieronder wordt toegelicht. Het medisch beleid van Weidevogels bestaat uit 4 pijlers:

1) Mobiliteit:

Bij mobiliteit kijken we naar het gewricht. Een gewricht is een overgang tussen 2 botstukken waarbij beweging mogelijk is. Verder bestaat het uit kraakbeen, is het omgeven door een kapsel en banden en zorgt aanwezig gewrichtsvocht ervoor dat de bewegingen soepel verloopt. Wij geloven erin dat de voorwaarde om te kunnen bewegen begint bij een optimale mobiliteit van gewrichten. Zodra een gewricht vrij is in zijn mogelijkheden ben je dat ook in het behalen van je prestaties en op termijn topprestaties. Vandaar dat we bij aanvang van elk seizoen de belangrijke gewrichten bij de spelers van de standaard teams testen op mobiliteit middels een mobiliteitscheck.



Dit is een soort lichamelijke APK voor gewrichtsfuncties. Als bij deze check blijkt dat een gewricht niet zijn volledige mobiliteit haalt, geven wij een advies op maat. Bij kleine stoornissen proberen we gelijk met manuele verrichtingen in te grijpen. Wanneer de stoornissen complexer zijn word geadviseerd een afspraak te maken bij de Fysiotherapeut. De spelers waarbij een functiestoornis geconstateerd is worden later in het seizoen opnieuw uitgenodigd voor een mobiliteitscheck ter evaluatie. Wanneer trainers hier spelers aan willen toevoegen is hier altijd ruimte voor.

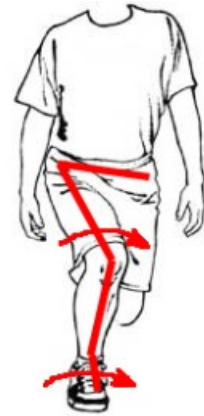
Hierop aansluitend hebben we een rekschema ontwikkeld waar rekoefeningen op staan afgebeeld. Via dit schema kunnen de sporters voor elke training zelf evalueren of de mobiliteit van de gewrichten op orde is. Deze oefeningen zijn natuurlijk ook preventief een goed middel voor het behouden van een goede functie van de gewrichten.

Zodra een speler problemen ondervindt aan de mobiliteit of vragen heeft over blessures kan hij komen naar het sportspreekuur. Dit is een kosteloos inloop uur waar alle spelers met vragen terecht kunnen. Hier wordt gekeken of fysiotherapie noodzakelijk is of dat een goed advies volstaat. Het sportspreekuur vindt plaats op dinsdagavond tussen 19:15 – 20:15 op

locatie van Fysiotherapie Berkelhoek in het Medisch Hart Bleiswijk, Dorpstraat 3. Telefoonnummer wat kan worden gebeld is 010-8701811, vragen naar Mark Lieverse. Voor meer informatie kunt u op de site terecht onder het kopje: 'Sportspreekuur'.

2) Stabiliteit:

Met soepele gewrichten alleen kom je er niet. Om goed te kunnen sporten is een sterke romp en steun rond de gewrichten noodzakelijk. In een rechtop staande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waardoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen. Een stabiele romp draagt bovendien bij aan de preventie van blessures. Vandaar we de standaard teams vanaf C t/m A onderwerpen aan testen die stabiliteit in kaart brengen.



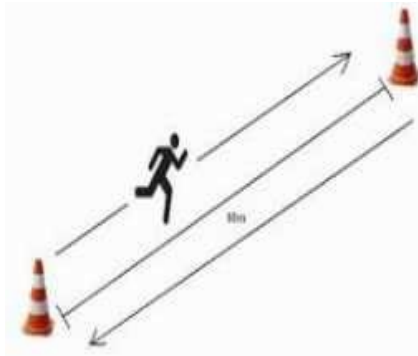
dat

Binnen de fysiotherapie wordt steeds meer onderzoek gedaan naar blessurepreventie. Het middel wat wij inzetten voor het voorspellen van blessure-risico wordt samengevat onder de term: J-Forces. Een eenvoudige sprongtest op het sportveld geeft een eerste grove indicatie of iemand een verhoogd risico kan lopen voor het ontwikkelen van letsel. Voor deze groep bestaat de mogelijkheid om dit risico verder te analyseren. Met behulp van specifieke apparatuur en meetinstrumenten maken we een risicoanalyse. Middels een oefenprogramma proberen we het risico op blessures te reduceren. De hertest wordt gedaan voor het evalueren of de factoren na het oefenen genormaliseerd zijn.

Verschillende oefeningen uit dit oefenprogramma zijn standaard in de gestandaardiseerde blessurepreventieve warming-up verwerkt zodat iedere speler werkt aan zijn rompbalans en blessurepreventie. Wanneer een trainer met zijn team meer aandacht wilt besteden aan het verbeteren van de rompstabiliteit hebben wij een core-stability protocol ontwikkeld welke kan dienen als richtlijn in het opbouwen.

3) Conditie:

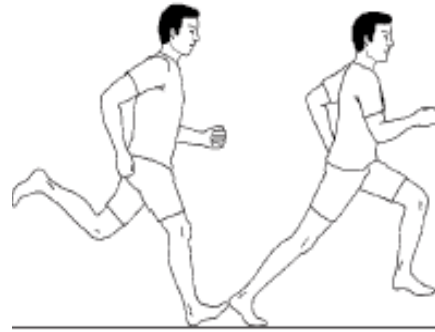
De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Conditie zegt iets over het fysieke uithoudingsvermogen van iemand en de mogelijkheid om intensieve inspanningen lang vol te houden. Om een wedstrijd helemaal uit te spelen heeft een korfballer een goede conditie nodig. Doordat sprints, duels, versnellingen, sprongen, etc. elkaar in hoog tempo afwisselen mag de conditie niet tekortschieten. Bij een slechte conditie zal de kwaliteit van de genoemde handelingen gedurende de wedstrijd snel afnemen. Daarnaast zal stabiliteit van romp en rondom gewrichten minder goed worden, waardoor de kwaliteit van bewegen kan verslechteren en de kans op blessures groter wordt. Om dit bij de sporters te testen maken



we gebruik van de 'shuttle run test' ook wel de piepjes test. Per leeftijdsafdeling dient iedere sporter aan een bepaald niveau te voldoen. Als uit de test blijkt dat het niveau wat behaald is niet voldoet aan de norm, kan conditietraining worden ingezet.

4) Looptechniek:

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen en deze is ook niet 'zomaar' te veranderen'. Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven, zodat het lopen zo min mogelijk moeite kost en je blessures voorkomt. Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine-)fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben. Indien hier problemen zijn kan er met fysiotherapeutische ondersteuning getraind worden om het looppatroon te verbeteren.



Binnen heel Weidevogels zal vanaf nu hetzelfde medisch beleid worden aangehouden zodat een sporter gedurende zijn hele korfbalcarrière op deze professionele wijze begeleid kan worden binnen onze vereniging. We stimuleren onze trainers in het vroegtijdig constateren van problemen of afwijkingen zodat deze ons kunnen ondersteunen. Met de komst van het sportsprekkuur, verzorgers ruimte, stabiliteitstesten, mobiliteitschecks, looptrainingen, conditietesten, gestandaardiseerde blessurepreventieve warming-up, core-stability protocol en het rekschema hopen wij hieraan bij te dragen. Allemaal vertrekkend vanuit één gedachte:

“Zorgen dat iedereen plezier kan hebben, en kan blijven houden in het spelletje.”

Met vriendelijke groet, de medische staf:

Mark Lieverse – fysiotherapeut

Ed van den Broek – fysiotherapeut, manueeltherapeut

Ronald Vos – voorzitter