



‘Belastbaarheid, blessures en preventie in de sport’



Patrick Verhagen, MSc Sportfysiotherapeut

Kaderdag sport en bewegen 11-01-2025

Wie is er aanwezig?

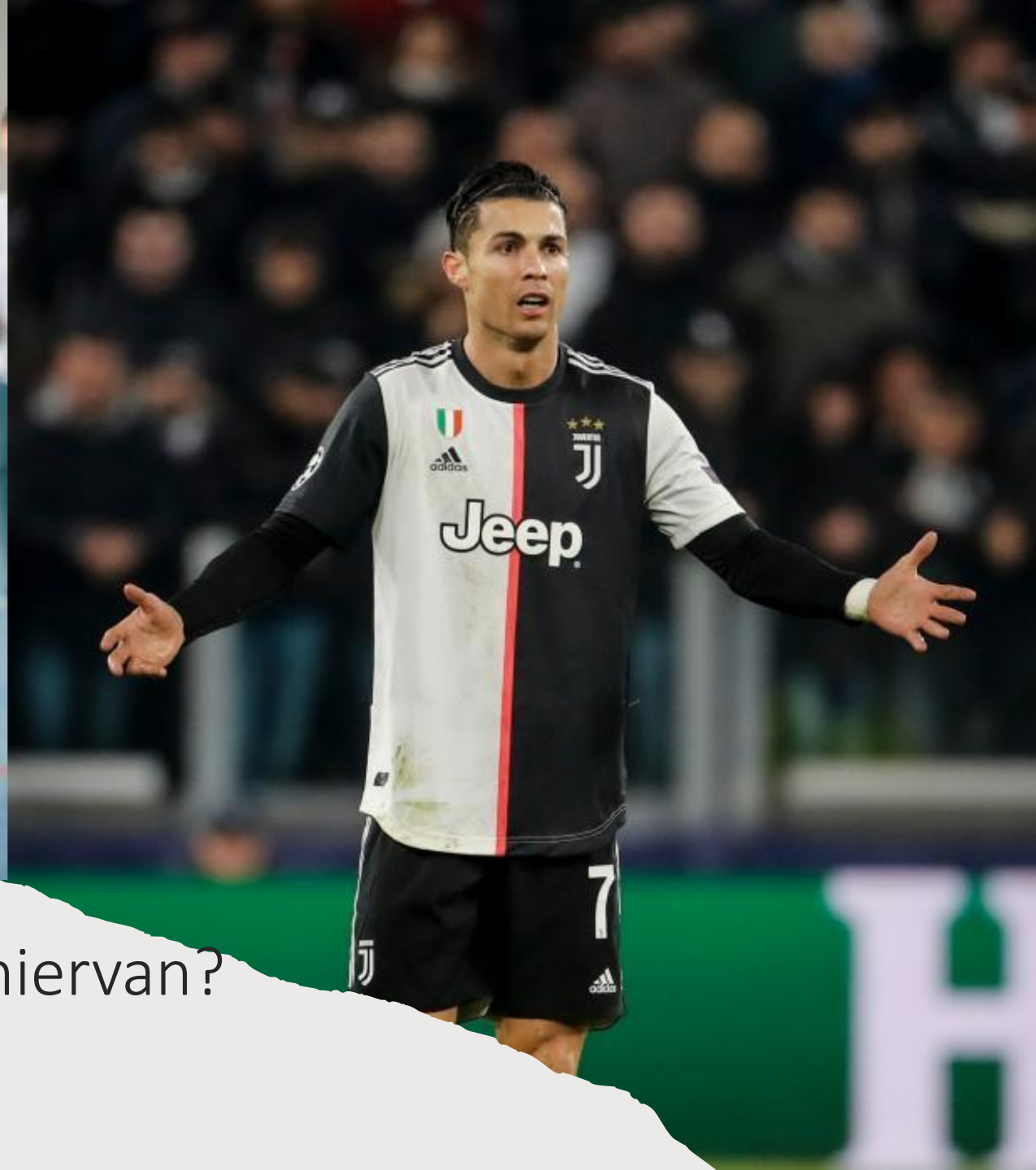


Waarom doen we wat we
doen?





- Het aantal zware knieletsels zoals voorste kruisbandletsel komt vaker voor, zowel bij volwassenen als kinderen.
- Peesproblemen zien we in de praktijk ook steeds vaker bij kinderen.



Wat zijn de mogelijke oorzaken hiervan?

Belasting-belastbaarheid



Zijn we overbelast of onderbelastbaar?



vd Heijden/Damen

fysiotherapie & (sport)revalidatie

Homepage > Motoriek van kinderen moet meer prioriteit krijgen, vindt deze onderzoeker: 'Ze verliezen kracht'

Motoriek van kinderen moet meer prioriteit krijgen, vindt deze onderzoeker: 'Ze verliezen kracht'

21-06-2024 07:00 | **Zorg en leven** | Auteur: **Hedaya Aviankoi**



Kinderen bewegen te weinig en dit heeft gevolgen voor hun motorische ontwikkeling. Volgens lector Gezonde Leefstijl van de Haagse Hogeschool Sanne de Vries moet de politiek hier meer aandacht aan besteden. "Het is 5 voor 12."



vd Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie

Motoriek kleuters tijdens lockdown snel achteruit

De motorische vaardigheden van kleuters uit groep 1 en 2 holden achteruit tijdens de eerste lockdown. Vooral op het onderdeel balanceren scoorde een grote groep kleuters slechter. De lockdown was daarnaast nadelig voor leerlingen die al moeite hebben met bewegen, blijkt uit onderzoek van het Mulier Instituut.

TEKST KAREN HAGEN – REDACTIE ONDERWIJSBLAD – 14 SEPTEMBER 2021 – 3 MINUTEN OM TE LEZEN



29 mei 2020

Bijna 30 procent basisschoolkinderen valt motorisch door de mand

De Telegraaf, Léon de Kort

Jeugd beweegt steeds slechter

AMSTERDAM | De jeugd heeft de toekomst, maar niet als een onderzoek aantoon dat ruim een kwart van de basisschoolleerlingen in ons land een gebrekkige bewegingsvaardigheid en ondermaatse motoriek heeft. En dan te bedenken dat er net een campagne ('Gezonde Generatie') nieuw leven is ingeblazen door twintig goede doelen en NOC*NSF, met als inzet Nederland in 2040 's werelds gezondste natie te laten zijn.

„De toestand is echt zorgwekkend”, verzekert dr. Sanne de Vries, een autoriteit op het gebied van jeugd en bewegen, verwijzend naar de uitkomsten van de zogeheten **MQ Scan**. Dat is een testmethode die laat zien hoe het met de motoriek van een kind is gesteld. Meer dan 70.000 leerlingen in het lager onderwijs (428 scholen) zijn afgelopen jaar de revue gepasseerd door het afleggen van een parcours met vijf tot zeven onderdelen; daarbij blijkt in de groep van vier- tot zesjarigen 28 procent onder het landelijk gemiddelde scoort. In de categorie van kinderen tussen zes negen jaar is dat nog een procent hoger (29), terwijl van de oudste groep (9-12 jaar) 25 procent niet aan een voldoende komt. „Het gaat erg de verkeerde kant op”, aldus De Vries, die refereert aan de cijfers van het eerste meetmoment van MQ Scan , drie jaar geleden. Toen zaten 23,5 procent van de kinderen onder de gewenste norm.



Belastbaarheid tijdens groeispurt

- Ledematen groeien harder dan de romp.
- Botten groeien sneller dan spieren.
- De hormoonhuishouding, de gewrichtsstijfheid en de botdichtheid veranderen.



Waarom doen we wat we
doen?



We hebben een uitwedstrijd in het naastgelegen dorp

- Hoe gaan we hier naar toe?



“de helft van
mijn team
speelt met
een
enkelbrace”



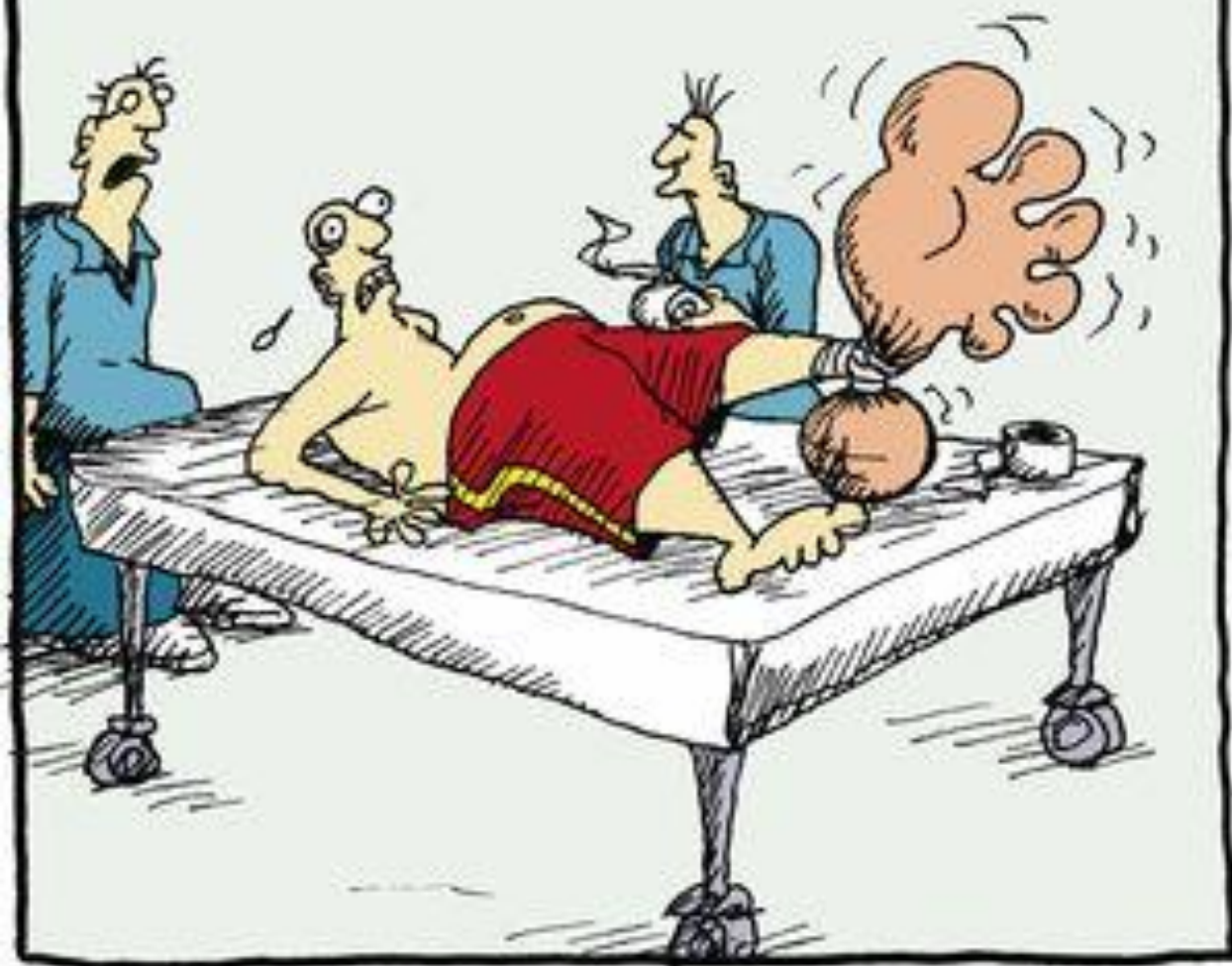
“ik heb zwakke enkels/knieën”



v.d Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie

Pablo Picasso





"Start over. You wrapped his ankle too tightly."



v.d. Heijden/Damen

fysiotherapie & (sport)revalidatie

MOORE

searchID: smb050831



“Actually, I’m an athletic trainer. I just do hair removal on the side.”



v.d. Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie



vd Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie



- Wat willen we van onze kinderen maken?

- De focus op één sport vanaf jonge leeftijd vergroot het risico op blessures, burn-out en verveling.



Wat dan wel?

- Laat kinderen verschillende sporten doen om ze breed motorisch te ontwikkelen.
- Variatie in trainingsvormen.
- Gebruik elkaars expertise op hetzelfde sportpark.









—

Wanneer ben je een
goede trainer/coach?



- Goede didactische en pedagogische vaardigheden.
- Specifieke vaardigheden en kennis in de sport is ondergeschikt.
- Luister naar de sporter.





vd Heijden/Damen

fysiotherapie & (sport)revalidatie



Hans van Rhoon via ANP

NOS Nieuws • Vandaag, 00:01



'Zorgwekkend aantal' sporters stopt na blessure



Merel Stikkelorum
Redacteur Binnenland



- 400.000 Nederlanders zijn de afgelopen twee jaar definitief gestopt met hun sport vanwege een blessure.
- We overschatten onszelf (overbelasting).
- Of was het toch onderbelastbaar!

Stelling

- Om de fysieke fitheid te verbeteren kun je beter kiezen voor een programma met de focus gericht op uithoudingsvermogen dan een neuromusculair trainingsprogramma?



- NMT gaf een grotere verbetering van fitheid dan uithoudingsvermogen training.
- NMT zorgde voor 63% minder blessurelast.

Belamjihad A, Tourny C, Jebabli N, [et al.]. Effects of a Preseason Neuromuscular Training Program vs. an Endurance- Dominated Program on Physical Fitness and Injury Prevention in Female Soccer Players. Sports Med Open. 2024 Jun 26;10(1):76.

Table 3 Neuromuscular training program description

	Distance	Repetition/Time					
Warm-up (7' and 10')							
- Joint mobility (Spine, hip, knee, ankle)		2x 15 s per joint					
- High knees, reps	10 m	2					
- Butt kicks, reps	10 m	2					
- Hip rotation, reps	10 m	2					
- Side skips, reps	10 m	2					
- Backward run, reps	10 m	2					
- Shuttle runs, reps	5-5 m	2					
Strength (10' and 15')							
- Half-squat, reps		2x 15	3x 15	4x 15	3x 15	3x 15	1x 15
- Forward lunge, reps	10 m	2	3	4	3	3	1
- Nordic hamstring, reps		4	6	8	6	6	4
- Copenhagen exercise (right side), s		2x 15 s	2x 20 s	2x 30 s	2x 30 s	2x 20 s	1x 15 s
- Copenhagen exercise (left side), s		2x 15 s	2x 20 s	2x 30 s	2x 30 s	2x 20 s	1x 15 s
- Calve extension, reps		2x 15	3x 15	4x 15	4x 15	3x 15	1x 15
- Hip thrust, reps		2x 15	3x 15	4x 15	4x 15	3x 15	1x 15
Plyometrics (7' to 10')							
- Forward leap over a 25 cm obstacle, reps		-	1x 6	2x 6	3x 6	2x 6	2x 6
- Side jump over a cone obstacle (right), reps		-	1x 6	2x 6	3x 6	2x 6	2x 6
- Side jump over a cone obstacle (left), reps		-	1x 6	2x 6	3x 6	2x 6	2x 6
- Forward leap over a 45 cm obstacle, reps		-	1x 4	2x 4	3x 4	2x 4	2x 4
- Side jump over 35 cm obstacle (right), reps			1x 4	2x 4	3x 4	2x 4	2x 4
- Side jump over 35 cm obstacle (left), reps			1x 4	2x 4	3x 4	2x 4	2x 4
Change-of-direction speed (7' to 10')							
- shuttle runs (angle 180°)	10 m	1	2	3	4	2	1
- change-of-direction speed (angle 45°)	20 m	1	2	3	4	2	1
- change-of-direction speed (angle 90°)	20 m	1	2	3	4	2	1
Core stability and balance (7' to 15')							
- proprio bosu ball (right leg), s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- proprio bosu ball (left leg), s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- plank on swissball, s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- side plank with legs apart (Right side), s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- side plank with legs apart (Left side), s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- crunch on swissball, s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s
- lumbar extension, s		2x 15 s-15 s	3x 20 s-10 s	3x 30 s-10 s	2x 45 s-15 s	2x 45 s-15 s	1x 45 s-15 s

Reps, repetitions; s, seconds; m, meter;



vd Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie

Stelling

- Blessurepreventie begint bij de sportclub/organisatie ipv bij de trainers/spelers?



- Blessurepreventieprogramma's zorgen voor gemiddeld 37% minder risico op blessures.
- Een top-down benadering, waarbij sportorganisaties en -clubs het voortouw nemen is essentieel om blessure-preventieprogramma's te implementeren.
- Bestuurders → coaches en trainers → spelers/ouders

• Zhang ZX, Lai J, Shen L, Krishna L. Effectiveness of exercise-based sports injury prevention programmes in reducing injury rates in adolescents and their implementation in the community: a mixed-methods systematic review. Br J Sports Med. 2024 May 31;58(12):674- 684.

Wat staat er in de nieuwe VSG richtlijn?

Acute spierblessures onderste ledematen bij sporters

+ VOLGEN

Initiatief: VSG

Aantal modules: 11

 Download richtlijn

Acute spierblessures onderste ledematen bij sporters

Zoeken binnen deze richtlijn



1. Startpagina - Acute spierblessures onderste ledematen bij sporters
2. Diagnostiek peesavulsie/-ruptuur
3. Voorspellende factoren hamstring
4. Voorspellende factoren lies, quadriceps, kuit

Startpagina - Acute spierblessures onderste ledematen bij sporters

Beeoordeeld: 12-06-2024

Wat is nieuw?

Publicatiedatum

[Startpagina - Acute spierblessures onderste ledematen bij sporters](#)

10-07-2024

[Diagnostiek peesavulsie/-ruptuur](#)

10-07-2024

[Voorspellende factoren hamstring](#)

10-07-2024

[Voorspellende factoren lies, quadriceps, kuit](#)

10-07-2024

[Beeldvorming hamstring](#)

10-07-2024

[bekijk meer](#)



vd Heijden/Damen
fysiotherapie & (sport)revalidatie

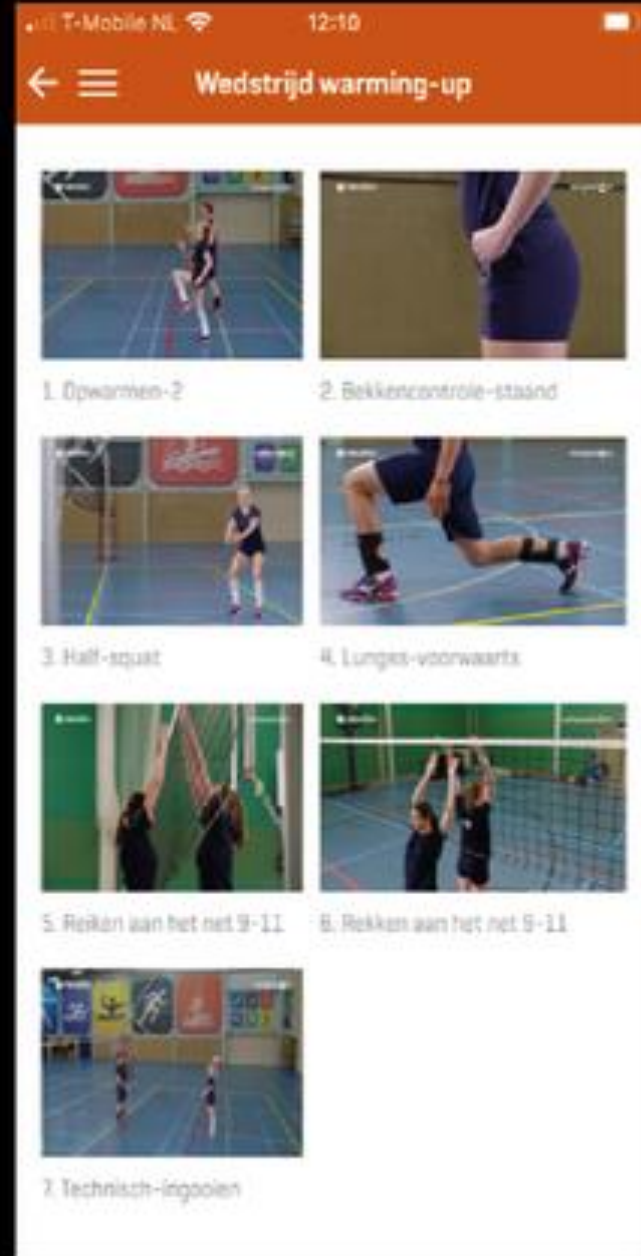
- Een graduele opbouw van belasting;
- Een warming-up waarin verschillende loop-vormen, (excentrische) krachtoefeningen, plyometrie, balans- en proprioceptistraining centraal staan;
- Voldoende hersteltijd tussen sportbelastingen (trainingen/wedstrijden);
- Spier-specifieke krachtoefeningen.



Preventiestrategie passieve interventies

- Er zijn geen studies bekend over de preventieve werking van passieve interventies (zoals bijvoorbeeld massage, taping, bandages, schoeiselaanpassingen, voedingssupplementen). De werkgroep adviseert daarom zeer terughoudend te zijn met het toepassen van passieve preventiestrategieën.





To do

- Aandacht voor kwantiteit van bewegen.
- Aandacht voor kwaliteit van bewegen.
- Ga aan de slag met neuromusculaire training.
- Implementeer bewezen effectieve preventieprogramma's zoals Fifa 11+, Volley Veilig.
- Zorg voor continuïteit om het opgebouwde effect te behouden.
- Varieer voldoende in oefenstof en moedig sporters aan tot multisport.
- Leer van elkaar en gebruik elkaars expertise.

Er zijn meer vragen dan antwoorden

- Waarom doen we wat we doen?
- Wat gaan we voortaan anders doen?

