Biologie Samenvatting 2.4

Een blessure is een beschadiging aan een bot, spier of gewricht.

Als je je spieren of je gewrichten te zwaar gebruikt dan heet dat overbelasting.

Een veel voorkomende blessure is een botbreuk. Bij de meeste botbreuken is een operatie niet nodig. De arts kan de botstukken dan zetten. Daarbij duwt hij de stukken bot precies tegen elkaar. En daarna komt er dan gips omheen zodat de botdelen niet kunnen verschuiven. Terwijl het gips om het bot zit is er volop activiteit in het bot. De beencellen maken extra weefsel aan de buitenkant van de breuk. Daardoor komen de botstukken weer aan elkaar te zitten. Dan wordt het een bobbel in plaats van een breuk. Na een tijd verdwijnt de bobbel ook

Je gewrichten kunnen ook geblesseerd zijn:

* Ontwrichting. Als een gewrichtsknobbel uit de gewrichtskom schiet.
* Verstuiking. Als de gewrichtsbanden en het gewrichtskapsel te ver zijn uitgerekt.
* Knieblessure. Als je een knie verkeerd belast, kun je een gescheurde kruisband oplopen. Voetballers dragen vaak schoenen met noppen. Soms draait de voetballer met zijn lichaam, terwijl zijn onderbeen vast op de grond staat. De draaibeweging tussen bovenbeen en onderbeen word dan te groot. Daardoor kan het kraakbeen van de binnenmeniscus scheuren. Dan heeft de voetballer een voetbalknie.

Je spieren kunnen ook geblesseerd zijn:

* Spierpijn. Als er teveel afvalstoffen in een werkende spier achterblijven krijg je spierpijn.
* Kneuzing. Een flinke botsing of een val tijdens het sporten kan een spierkneuzing opleveren. Door de klap gaan er spiervezels en bloedvaatjes in de spier stuk. Vaak zijn de bloedvaatjes in de spier ook beschadigd. Dan komt er een blauwe plek (bloeduitstorting) en vaak wordt de plek ook dik
* Spierkramp. Als je heel intensief sport, kan een spier zich plotseling krachtig samentrekken. Je hebt dan een spierkramp.
* Spierscheuring. Als je na een spierkramp doorgaat met bewegen, kun je een spierscheuring oplopen. Bij deze blessure zit er binnenin de spier een scheurtje in de vliezen ronde de spierbundels. Een spierscheuring kan ook heel plotseling ontstaan. Zo’n spierscheuring heet zweepslag. De bekendste zweepslag is een scheurtje in de kuitspier. Bij een spierscheuring moet je koelen en rust nemen.

Blessures kun je voorkomen door:

* Bescherming. Denk aan je kleding enz.
* Intapen. Intapen doe je tegen gewrichtsblessures te beschermen. Dat doe je met een soort linnen plakband.
* Warming-up. Opwarmen voor het sporten.
* Cooling-down. Afkoelen na het sporten.

Je lichaamshouding is de manier waarop je zit, staat en beweegt. Bij een goede lichaamshouding heb je een rechte rug. Je wervelkolom heeft daarbij een dubbele S-vorm. Als je geen goede lichaamshouding hebt kunnen je zenuwen klem komen te zitten. Je hebt dan een hernia.