**Sportblessures**

**Inleiding**We weten allemaal dat sporten gezond is. Maar te veel sporten is ook niet goed voor je lichaam. Er kunnen namelijk blessures ontstaan tijdens het sporten en dat is niet erg fijn.

Het lichaam bestaat uit botten, gewrichten, spieren en pezen. Alles bij elkaar vormt het skelet dat ons lichaam staande houdt. Gewrichten bestaan uit twee of meer botten die als soort scharnieren werken. De spieren zorgen ervoor dat de gewrichten kunnen bewegen. Spieren zitten vast aan pezen en die pezen zitten vast aan je botten. Als je een spier beweegt, beweegt de pees en dus ook het bot. Bij een sportblessure kan er iets mis zijn met je spier, je pees of zelfs met je bot.

Een Nederlands onderzoek heeft uitgewezen dat er jaarlijks in Nederland tussen de twee-en-een-half en drie miljoen sprotblessures voorkomen. Dat zijn er heel erg wel.

**1. Wat is een blessure?**
Een blessure is een beschadiging van het lichaam. Deze wordt veroorzaakt door een gebeurtenis buiten het lichaam. Een blessure kan met sport te maken hebben. De beschadiging belemmert de sporter om verder te trainen.
Blessures kunnen komen door een interne factor, een factor binnen de persoon zelf en een externe factor, een factor van buiten het lichaam.
Voorbeelden van interne factoren zijn verstoringen in het lichaam die er al waren voordat de blessure er kwam, dit zijn factoren zoals een rare stand van de benen en voeten, waardoor het lichaam rare bewegingen maakt. Een ander voorbeeld is spierpijn en stijfheid of een ziekte die aanwezig is.
Voorbeelden van externe factoren zijn blessures die door de training komen, zoals te snel de training opbouwen waardoor het lichaam overbelast wordt, het dragen van verkeerde kleding en het lopen op een verkeerde ondergrond.

De meeste blessures worden veroorzaakt door overbelasting van het lichaam, dit betekent dat je meer doet dan je lichaam eigenlijk aankan. Dit komt vaak doordat je lichaam tussen trainingen door niet genoeg rust krijgt om zich te herstellen.

**2. Soorten sportblessures en de oorzaken**
Je hebt drie soorten blessures: gewone sportblessures, acute sportblessures en chronische sportblessures.

***Gewone sportblessures***
Gewone sportblessures komen zeer vaak voor. Zij worden vooral veroorzaakt door onjuiste trainingsmethodes, slechte voorbereiding, dus geen goede warming-up, een slechte conditie, slecht materiaal, een slechte houding of het ontbreken van een goede cooling-down.
Ook interne factoren zoals de invloed van bepaalde ziektes (infecties), lichaamsbouw, afwijkende bewegingspatronen, leeftijd en gewicht kunnen belangrijke factoren zijn in het krijgen van blessures.

***Acute sportblessures.*** Acuut betekend ‘plotseling ontstaan’.Dit zijn de meest voorkomende blessures. Deze soort blessures komen meestal voor door een klap, een val, een botsing of een verkeerde beweging. Het ontstaat omdat je soms plotselinge bewegingen maakt die teveel vragen van je lichaam. Als gevolg hiervan kan dan een zwelling, kneuzing, scheuring, verstuiking of botbreuk ontstaan. Bijvoorbeeld bij het sprinten trekt een bovenbeenspier zo hard aan, dat de plaats waar de spier aan het bot vastzit afscheurt. Een ander voorbeeld is dat je bij voetbal wordt getackeld door een andere speler en je je enkel breekt.
Hier valt meestal niets aan te doen om het te voorkomen. Behalve goed opletten dan.

***Chronische blessures.***Chronisch betekend ‘langdurig’.
Chronische blessures zijn eigenlijk de vervelendste soort sportblessures.
Een chronische blessure, die ook wel een overbelastingsblessure genoemd wordt, ontstaat door het te vaak herhalen van een bepaalde beweging, hierdoor kunnen bepaalde spieren en pezen overbelast raken. Er wordt teveel gevraagd van een bot of een pees waardoor er kleine scheurtjes optreden die niet de tijd en rust krijgen om te genezen. Je merk te in het begin niet veel van. Maar als je dus niet voldoende rust neemt kunnen er grotere schade ontwikkelen. Deze blessure treedt ook vaak op als sporters lang boven hun eigen niveau sporten. Na een tijd kan dat ernstige klachten geven.

Chronische blessures kunnen ook ontstaan door geweld van buitenaf. Zoals de klappen die een bokser krijgt of de trappen rond de enkel van een voetballer.
Het vervelende van chronische sportblessure is dat het genezingsproces vaak heel erg lang duurt en de sporter lang niet meer mag sporten.

**3. Voorkomen van sportblessures**
Veel blessures ontstaan wanneer iemand te snel te grote prestaties wil leveren. De spieren en gewrichten worden dan te zwaar of verkeerd belast. Bouw als je gaat sporten het daarom altijd rustig op. Geeft nooit in een keer vol gas, maar begin eerst met een ‘warming-up’ en een rustige training, want dat zorgt voor een goede doorbloeding en het bereid je lichaam voor op de inspanning. Bij hockey en voetbal is dat bijvoorbeeld even een balletje overspelen. Iets dat je ook tijden de warming-up kan doen is je gewrichten even soepel maken.
Eet gezond en neem altijd voldoende rust. Als je je hebt ingespannen moet je echter niet meteen gaan rusten. Er zitten namelijk nog allerlei afvalstoffen in je lichaam opgehoopt die er nog uit moeten. Als deze er niet uit gaan kan dit een vermoeid en pijnlijk gevoel veroorzaken. Wanneer je een ‘cooling-down’ houdt, worden deze afvalstoffen afgevoerd, waardoor spierpijn wordt voorkomen. Een ‘cooling-down’ is een soort van ‘warming-up’ na het sporten. Het bestaat uit een lichte inspanning en het doel is om de ademhaling te herstellen en voorkomt dus spierpijn.

Naast de warming-up en cooling-down zijn er nog een paar manieren om blessures te voorkomen.

Goed materiaal en vooral veilig materiaal is van groot belang. De meeste mensen denken dat dit niet zo belangrijk is, maar dat hebben ze fout. Oud, versleten of gewoon slecht materiaal veroorzaakt vaak sportblessures. Bij sommige sporten zijn beschermende materialen verplicht. Denk maar aan scheen-, oor-, gebit- of kniebeschermers. Als je deze gebruikt, kan je al blessures voorkomen op die plekken.

Ook het dragen van het goede schoenen en de juiste sportkleding is een goede manier om sportblessures voorkomen. Men moet er ook aan denken dat bij iedere sport andere soorten schoenen en kleding hoort. Heb je verkeerde schoenen, dan kan het zijn dat je een blessure krijgt doordat je verkeerd loopt. Daarom moet je altijd goede schoenen hebben.
Ook het dragen van de juiste kleding is belangrijk. Sportkleding moet ervoor zorgen dat je goed kan bewegen. En uiteraard moet je je kleding aanpassen aan de weersomstandigheden. Bij koud weer moet je je warmer kleden dan wanneer het bloedheet is.

**4.** **Behandelen & maatregelen**
Er kan natuurlijk altijd iets misgaan, ondanks alle voorzorgmaatregelen. Aan sommige dingen kan je nou eenmaal niets doen. Bij ruw spelen kan je een verkeerde beweging maken of vallen. Iedere blessure moet je op een verschillende manier behandelen. Zo moet je bij spierpijn en kramp warmte gebruiken om de blessure te verhelpen. Maar de meeste blessures behandel je met koude temperaturen, bijvoorbeeld met een coldpack. Als je pijn krijgt moet je deze signalen serieus nemen en herstellen. Met sporttape kan je zwakke plekken eventueel verstevigen. Voor lichte, maar pijnlijke kneuzingen wordt in de sportwereld een soort spray gebruikt. Dit koelt de huid snel af en heeft daardoor een verdovende werking.

Als men bijvoorbeeld denkt dat er een botbreuk of een gescheurde pees of spier is opgelopen, is het beste om zo snel mogelijk naar een arts te gaan of EHBO-post te raadplegen. Wacht daar niet te lang mee, want als je niet snel genoeg bent, ga je gewoon weer door en denk je dat het wel goed komt.

Ik heb zelf te lang gewacht. Daar kwam ik een maand geleden achter. Ik kreeg weer erg last van mijn enkel tijdens het voetballen waar ik een half jaar geleden ook al last had. Ik ben toch maar naar het ziekenhuis gegaan om een foto te laten maken en er bleek een oud botbreuk te zitten. Voorlopig mag ik dan ook niet voetballen en moet ik heel veel rusten nemen. Samen met mijn fysiotherapeut ga ik weer rustig aan sporten en hoop ik na de winter weer te kunnen voetballen.

Veel blessures genezen snel, vooral als je jong bent. Maar als je te snel weer met de groep mee traint, dan irriteert een nog niet geheel genezen blessure gemakkelijk en krijg je makkelijk weer een blessure. Zo ontstaat een langdurig letsel dat door de sportman zelf veroorzaakt is. Het is dus heel belangrijk om voldoende rust nemen.

**5. Verschillende blessures**
Als laatste wil ik de bekendste blessures behandelen. De enkelverzwikking, de liesblessure, zweepslag en de hamstringblessure.

***Enkelverzwikking/ verstuiking***Het meest voorkomende blessure is de enkelverzwikking. Maar liefst 15% van de sportletsels is er een enkelverzwikking. Wanneer een gewricht omzwikt, kunnen de banden rondom het gewricht uitrekken of zelfs scheuren. Dit noemt men een verstuiking of verzwikking.
Het is van belang om de enkel goed te koelen met water, ijs of met een coldpack. Blijf je pijn houden of denk je dat je misschien iets gebroken of gescherd hebt, raadpleeg dan een arts.

Je kan je enkel laten intapen bij de fysio. De tape zorgt voor stevigheid en neemt als het ware de zwakke enkelbanden over.

**Liesblessure**
Bij een liesblessure is er een verrekking of een scheurtje bij de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. De pijn is te voelen rond de hoogste van de lies en soms is er een zwelling. Zware bewegen en het rekken doet pijn. Rond de lies komen velen spieren bijeen. Het is een stevige plaats waar veel aanhechtingen van pezen zijn. Bij overbelasting kan de samenwerking verstoord raken tussen de spieren. Als je een liesblessure hebt moet je vooral niet veel lopen en ook bij deze blessure moet je lang wachten voordat je weer helemaal hersteld bent.

***Zweepslag***
Een zweepslag is ook een blessure aan een spier. Bij een zweepslag voelt het als je spieren een tik van een zweep krijgen. Hierdoor raakt je spier meer beschadigd. De spier kan verrekt zijn maar er kan ook een scheur in je spier komen. Zweepslag komt meestal in je benen voor, bij je bovenbeen en je kuiten.

Je spieren kunnen door verschillende redenen scheuren of verrekken. De oorzaak kan een harde klap zijn van buitenaf. Maar ook een verkeerde beweging kan zweepslag veroorzaken. Door de zweepslag heb je veel pijn is de spieren van je kuit en doet lopen erg veel pijn. Je moet dus veel rust nemen en met een fysiotherapeut weer rustig gaan sporten. Je kan ook je kuit in laten tapen. Dit is net als bij de enkel voor versteviging.

***Hamstringblessure***
De hamstringblessure is ook een soort zweepslag. De hamstring is een spiergroep die aan de achterkant van het dijbeen zit. Deze spiergroep zorgt ervoor dat afzetten, springen, rennen en het buigen van het been mogelijk wordt. Elk van deze factoren kunnen er dan ook voor zorgen dat er een spierscheuring ontstaat. Het scheuren van de hamstring gebeurt meestal in het midden.
Na het blesseren van de hamstring komt er een grote zwelling en doet lopen veel pijn.
Met een gescheurde hamstring moet vooral niet gelopen worden, dit verergerd de blessure alleen maar meer. Direct na het krijgen van de blessure is het belangrijk om de plek met ijs te behandelen en er druk op uit te oefenen, om de zwelling tegen te gaan.
Voor volledig herstel mag de hamstring absoluut niet belast worden dus er moet zo min mogelijk gelopen worden. Voor volledig herstel is het ook belangrijk dat de blessure helemaal hersteld is omdat deze anders weer snel terugkomt. Een hamstringblessure is vaak langdurig. Daarnaast blijft de hamstring na een scheuring vrij zwak.

Als laatste wil ik zeggen dat je voorzichtig moet zijn met je lichaam. Luister er ook naar en stop met sporten als het nodig is. Je lichaam heeft ook rust nodig. Denk na een blessure wel na als je weer begint met sporten, want voor je het weet heb je weer een blessure als je niet oppast en daar zit je helemaal niet op te wachten.