



Gezond sporten

Sporten is leuk en gezond, maar er gaat wel eens iets mis. In Nederland lopen jaarlijks ruim drie miljoen sporters een blessure op. Bijna de helft moet naar de huisarts of het ziekenhuis. Het is dus verstandig dat u maatregelen neemt om blessures te voorkomen.

Het lichaam

Het lichaam heeft een speciaal bewegingsapparaat met botten, gewrichten, spieren en pezen, die elk een functie hebben. Botten vormen het skelet dat ons lichaam stevig houdt. Gewrichten zijn twee of meer botten, die kunnen scharnieren. Spieren zorgen ervoor dat de gewrichten kunnen bewegen. Ze bestaan uit spiervezels en kunnen zich samentrekken. De spier zit aan een pees die aan het bot vastzit. Als de spier zich spant, trekt het aan de pees, waardoor het bot beweegt. De pees zit zo vast aan het bot, dat bij een peesblessure een stuk uit het bot kan worden getrokken.

Oorzaken van sportblessures

Sportblessures ontstaan door onjuiste trainingsmethoden, slechte voorbereiding/ warming-up, slechte conditie, slecht materiaal of verkeerde schoenen.

Acute blessures worden veroorzaakt door bijvoorbeeld een val, klap, botsing of een verkeerde beweging. Vaak ontstaat dan een zwelling, kneuzing, scheuring, verstuiking of botbreuk.

Een overbelastingsblessure ontstaat door herhaling van een beweging waardoor bepaalde spieren overbelast kunnen worden, zoals een tennisarm. Sportblessures kunnen ook ontstaan door andere factoren, zoals leeftijd, bouw of een slechte houding. 63% van de blessures zijn enkel- pols- knie- en handblessures.

Wat moet u niet doen

Bij een zwelling moet u warmte vermijden. Het kan beter worden gekoeld met kompressen, stromend water of ijs. Om geen bevroeringsverschijnselen te krijgen, is het beter het ijs niet op de huid te leggen, maar er iets tussen te houden.

Als u denkt dat u een botbreuk of een gescheurde pees of spier heeft, moet u zo snel mogelijk naar een arts.

Sportblessures voorkomen

Blessures kunnen worden voorkomen door goed schoeisel, kleding en veilig materiaal. Zwachtels en bandages helpen ook goed. Veel blessures ontstaan wanneer iemand te snel veel wil sporten omdat dan de spieren en gewrichten te zwaar of verkeerd worden belast. Bouw de training zorgvuldig op. Een warming-up van 10 minuten geeft goede doorbloeding en bereidt de spieren en gewrichten voor. Maar ook kunnen veel sportblessures voorkomen worden door goed op te letten.

Let op gezonde voeding en neem voldoende rust. Na sport moet u niet meteen gaan rusten. In de spieren hebben zich afvalstoffen opgehoopt, die pijn en vermoeiend gevoel veroorzaken. De cooling-down voert deze afvalstoffen af, waardoor spierpijn wordt voorkomen.

Hulpmiddelen bij blessures

De warming-up en cooling-down kunnen samen met massage. Het gebruik van massage is prettig maar niet noodzakelijk. Warming-up en cooling-down zijn erg belangrijk

Coldpack

- Voor het koelen van een blessure bestaan verschillende hulpmiddelen. Een 'coldpack' koelt het gewricht bij verstuiking of verzwikking en vermindert de zwelling en pijn.