

Preventie en Behandeling bij blessures in het jeugdvoetbal

1. Warming-up

Bij een warming-up is het de bedoeling om je spieren en gewrichten voor te bereiden op de komende actie. Op het eind van deze warming-up moet je qua explosief vermogen 100% gegeven hebben. Van je duur vermogen en van je maximale vermogen heb je een veel lager percentage benut, omdat deze vermogens, voor de warming-up, van ondergeschikt belang zijn. Het totale uithoudingsvermogen heb je bij een goede warming-up voor 60% benut.

Alleen met een goede opbouw in de warming-up kan je dit op een veilige manier bereiken. Het is belangrijk dat alle spiergroepen aangesproken worden en dat dit voor elke spiergroep, opbouwend wordt gedaan.

De duur van een warming-up bedraagt ongeveer 25 minuten.

2. Rekken

Het doel van rekken is het tot rust brengen van je spieren.

Bij het sporten worden de spieren verkort om actie te kunnen leveren, met rekken zorg je dat de spieren verlengd worden en dus in een ontspannen situatie komen.

Bij kinderen in de groei is rekken heel belangrijk om spierblessures te voorkomen.

De botten groeien sneller dan de spieren (vandaar de groeipijnen). Bij sporten worden spieren verkort. Deze combinatie zorgt voor een grotere kans op blessures. Daarom is veel en langdurig rekken voor kinderen belangrijk.

Het valt alleen te betwijfelen of je dit na de warming-up moet doen, omdat de spieren dan juist geactiveerd worden.

3. Wat te doen bij een sportblessure?

Het eerste wat geïnventariseerd moet worden is wat er gebeurd is, was het een botsing, een verdraaiing, een trap. Vervolgens waar de speler last heeft.

Daarna is het van belang om te kijken of er een wond c.q. beschadiging is en of deze open is, het blauw is, dik is of warm aanvoelt. In de laatste drie gevallen moet direct 10-15 minuten gekoeld worden en gedurende 48 uur, indien mogelijk, om de twee drie uur herhaald worden, om de gevolgen van een ontstekingsreactie, die volgt, te minimaliseren. Op een open wond mag nooit gekoeld worden.

Bij zwelling is het verstandig om 's nachts een kussen onder het voeten bed te leggen c.q. onder de boven benen. Nooit onder de knieholtes leggen, want dan knel je de bloedvaten naar je onderbeen af.

Om in eerste instantie een breuk uit te sluiten kan je met een voorwerp, niet te hard, op het bot tikken, niet op de wond, als hier pijn bij ontstaat is de kans groot dat het gebroken is.

Indien het direct blauw kleurt is de kans op een scheuring groot, laat dan dat lichaamsdeel niet meer belasten en raadpleeg de arts. Bij twijfel altijd de huisarts raadplegen.

4. Na een wedstrijd/training en dan ...

Na een training/wedstrijd is het van belang dat er een cooling-down plaatsvindt. Een cooling-down houdt in dat er uitgelopen en uitgerekt wordt. Nu is rekken dus wel van belang, omdat je daarmee weer rust in je spieren brengt. Het uitlopen heeft als doel, om de bloedsomloop nog even actief te houden, zodat alle afvalstoffen, die in de spieren aanwezig zijn na inspanning, afgevoerd kunnen worden.

5. Stabiliteitstraining ter preventie van ...

Stabiliteitstraining dient voornamelijk ter preventie van enkel- en knieblessures. Het verwachte resultaat kan zijn minder snel zwikken van enkels en doorzakken van knieën en een betere reactie en controle van de spieren bij een trap geven of krijgen. Een wekelijks terugkerende stabiliteitsoefening kan op jaarbasis een hoop blessures schelen. Ook wanneer een speler van de jeugd naar de senioren overkomt zal dit zeker een verschil geven. Voorbeelden van stabiliteitstraining zijn oefeningen op 1 been met daarbij de knie NIET overstrekt.

6. Hoofdblessures

Denk hierbij aan een botsing met een tegenstander of een medespeler. Let op dat je bij deze personen niet meteen het hoofd beetpakt en iemand laat liggen. Vraag altijd eerst naar verschijnselen als hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, nekpijn, tintelingen of een doof gevoel in de handen en/of armen. Bij het laatste is het mogelijk dat er iets fout is in de nek, in dit geval laten liggen én een arts er bij halen. In alle andere gevallen, wanneer het gevoel wegtrekt, rustig zelf omhoog laten komen. Blijft het gevoel aanwezig, raadpleeg dan een arts.

7. Rugblessures

Wanneer iemand gek valt op zijn rug, vraag dan naar verschijnselen als uitstraling naar benen als steken, tintelingen of een doof gevoel naar zijn benen toe. Til iemand niet meteen op en laat iemand niet meteen gaan zitten voordat je weet of er uitstraling naar de benen is. Bij uitstraling laten liggen en een arts raadplegen. Wanneer er geen uitstraling is in de benen, laat iemand dan rustig zelf omhoog komen.

