
Blessurepreventie

Een bekend spreekwoord zegt, BETER VOORKOMEN DAN GENEZEN. Blessurepreventie is een belangrijk deel van de training om het voorkomen van blessures. Rompstabilisatie, proprioceptie, spierversterkende oefeningen, lenigheid, recuperatietraining, bekken controle, voeding en rust zijn zaken waar we wekelijks of zelfs dagelijks tijd moeten aan besteden.

Een goed getraind en gezond lichaam kan normaal gezien voldoende weerstaan aan de intensieve belasting van de voetbalsport. Het gevaar voor terugkerende en langdurige blessures komt meestal door onvoldoende rust, verkeerde trainingsmethodes, trainen met lichte blessures waardoor overbelasting optreedt en de kans op blessures vergroot. Als de belasting (exogeen) afgestemd wordt op de belastbaarheid (endogeen) kan theoretisch gezien nauwelijks een blessure ontstaan door sportbeoefening.

❖ **Wij onderscheiden 2 soorten.**

- **Actieve blessurepreventie:** Herhaaldelijk aangepaste oefeningen doen.
- **Passieve blessurepreventie:** Voldoende rusten, weet wat u eet en drinkt voor, tijdens en na een training of wedstrijd, materiaal (schoenen, studs, enz).

❖ **Doelstellingen actieve blessurepreventie:**

1. Veel uren voetbal = zeer veel voetbal - specifieke bewegingen. Deze zeer specifieke belastingen kunnen leiden naar overbelastingsletsels , verrekkingen en andere kwetsuren.

- Bij voetballers worden vooral de heupbuigers extra belast. Daarom gaan we bij voorkeur de achterste keten moeten re – conditioneren (= her-trainen of extra trainen) zodat het evenwicht met de antagonisten (vb. quadriceps, iliopsoas...) hersteld wordt.

2. Betere lichaamsscholing = betere lichaams- en balbeheersing.

- stabiliteit, balans, evenwicht met en zonder bal
- coördinatief vermogen, economischere loopstijl

3. Sterke fundamenten vormen de basis voor een specifieke conditionele ontwikkeling.

- sterker in duel (duelkracht)
- betere techniekbeheersing

4. Een betere lichaamsscholing vormt de basis voor meer uren specifieke voetbaltraining met een beperkter risico op overbelastingsletsels en kwetsuren.

5. Preventieoefeningen voor lieskwetsuren, hamstringletsels, enkeldistorsies, rugklachten,

❖ Hoe ontstaat een blessure en hoe kunnen wij de kans op een blessure snel herkennen?

Een blessure ontstaat wanneer de [belasting](#) van de speler groter is dan de [belastbaarheid](#). Hoe groter de belastbaarheid, hoe kleiner de kans op blessures. Door herhaaldelijk aangepaste oefeningen te doen zal men de belastbaarheid vergroten.

Indien wij de kans op een blessure snel herkennen, dan kunnen wij er ook snel iets aan doen om dit te voorkomen. Zie hier enkele SYMPTOMEN van overbelasting: prestatiedaling, gedragsvermindering, vermoeidheid, slechte eetlust, slecht slapen, hogere rustpols, hogere ochtendpols, langzamer herstellen.

❖ Wat zijn de oorzaken van een blessure?

- Exogene factoren: Exogene factoren kan men moeilijk beïnvloeden. Dit zijn de invloeden van buitenaf zoals weersomstandigheden, de staat van het veld, de contacten met de tegenstrevers, enz.
- Endogene factoren: Dit zijn de persoonsgebonden invloeden; conditionele factoren, geslacht, bouw van de sporter, enz. Sommige endogene factoren kan men ook niet beïnvloeden zoals leeftijd en geslacht. Tegen andere invloeden kan je je wel wapenen. Door goed opgebouwde trainingen te geven en door een gezonde levensstijl van de speler kan het lichaam bestand worden tegen blessures.

❖ Belangrijk!

- Men bekomt maar effect als de oefeningen op een regelmatige basis geoefend worden.
- Bepaalde oefeningen kan men dagelijks uitvoeren en voor anderen bouw je beter enkele dagen rust in tussen de oefeningen.
- De oefeningen moeten correct uitgevoerd worden en de uitgangspositie is hier van groot belang.
- Je mag tijdens de oefeningen geen pijn voelen!