

Blessurevrij squashen?

## Blessures Squash (BIS)

Sportblessures: niemand zit erop te wachten, maar jaarlijks krijgen ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland ermee te maken. Om effectief aan preventie te doen, is inzicht in het aantal en soort sportblessures onmisbaar. Dit kan met het web-based Blessure Informatie Systeem (BIS) van TNO Kwaliteit van Leven. Ook kan BIS ingezet worden om het ontstaan van sportblessures in kaart te brengen en preventieve maatregelen te evalueren. Om in kaart te brengen wat de aard, omvang en het ontstaan is van blessures bij squash, is samengewerkt met de Squash Bond Nederland (SBN).



## Achtergrond

Squashers zijn in begin 2009 benaderd voor deelname aan het onderzoek via de website en nieuwsbrieven (Squashlife) van de SBN. Uiteindelijk hebben 162 squashers een digitale vragenlijst ingevuld. Het profiel van de deelnemende squashers wordt weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken vechtsporters

Geslacht	83% man 17% vrouw
Gemiddelde leeftijd	38 jaar (11- 84 jaar)
Gemiddelde lengte	181 cm (152- 208 cm)
Gemiddeld gewicht	81 kilo (40-112 kilo)
Ervaring	1% minder dan 1 jaar 17% 1 tot 5 jaar 82% langer dan 5 jaar
Speelsterkte	26% onbekend 3% eredivisie 14% eerste divisie 9% tweede divisie 14% promotieklasse 15% eerste klasse 11% tweede klasse 9% derde klasse

De motieven die de squashers aangaven om hun sport te beoefenen worden hieronder weergegeven:

• Plezier	89%
• Ontspanning	77%
• Lichamelijke gezondheid	72%
• Sociaal contact	56%
• Prestatie verbetering	54%
• Psychische gezondheid	36%
• Afvallen/op gewicht blijven	25%
• Anders	5%

In de categorie anders geven squashers antwoorden als: 'leukste spel ter wereld' en 'verliefd op het spel'.

## Tijdsbesteding

Bij alle sporten die geregistreerd zijn met BIS wordt ook melding gemaakt van het aantal blessures per 1.000 uur sport (incidentie). Aangezien de aantallen klein zijn kan er geen betrouwbare incidentie weergegeven worden. Wel kan een indruk gegeven worden van de tijd die squashers aan hun sport besteden. Men besteedde gemiddeld 4 uur per persoon per week aan squash. Het betreft training, wedstrijden en vrij squashen bij elkaar opgeteld.

## Blessures

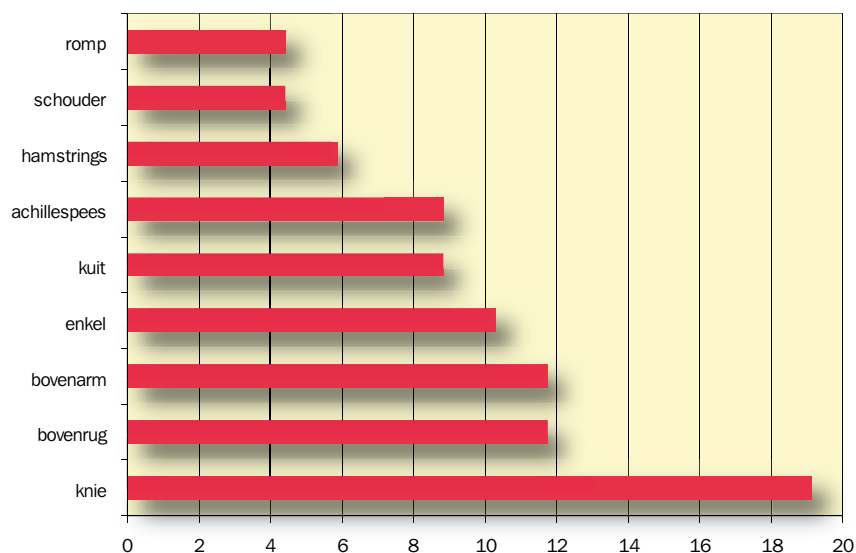
Er zijn in de drie maanden voorafgaand aan het versturen van de vragenlijst 56 squashers (35%) geblesseerd geraakt. Dit houdt in dat zij minimaal drie dagen niet konden squashen. Van deze 56 squashers hadden er 11 twee of meer blessures, wat resulteerde in totaal 68 geregistreerde blessures.

- 59% van de blessures is een herhaling van een oude blessure.
- 54% van de blessures ontstond plotseling en 44% ontstond geleidelijk (2% onbekend).
- Van de acute blessures ontstond 60% tijdens een training of vrij squashen en 38% tijdens een wedstrijd (2% onbekend).
- Van de geleidelijk ontstane blessures bestond 40% minder dan twee weken en 43% meer dan 3 maanden toen gestopt moest worden met squashen. De rest (17%) bestond tussen de 2 weken en drie maanden.
- Bij de vraag naar het ontstaansmechanisme van de blessure blijkt dat bij 44% van de blessures de squasher geleidelijk steeds meer last kreeg. Bij 18% van de blessures wordt verstappen/verdraaien genoemd als ontstaansmechanisme.

## Karakteristieken van de blessures



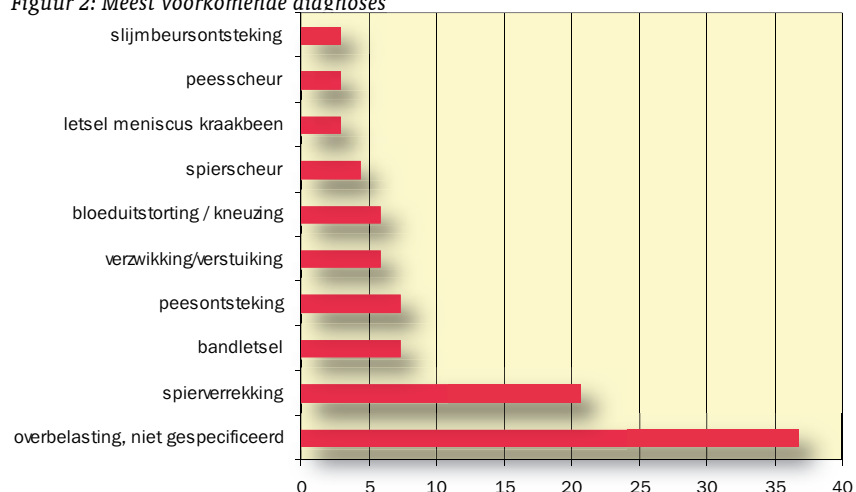
In figuur 1 worden de meest voorkomende blessurelokalisaties weergegeven. De knie (19%) is het meest geblesseerde lichaamsdeel gevolgd door de bovenrug en de bovenarm (beide 12%).



Figuur 1: Meest voorkomende blessure lokalisaties

Bij de gemelde diagnoses blijkt dat 'overbelasting, niet gespecificeerd' (37%) het meest voorkomt. Dit komt overeen met het relatief hoge percentage (44%) geleidelijk ontstane blessures. Daarnaast komen met name spierverrekkingen veel voor (21%).

Figuur 2: Meest voorkomende diagnoses



### Mogelijk bijdragende factoren

Bij 21% van de blessures werden er geen mogelijk bijdragende factoren genoemd. Meestal werden onvoldoende warming-up (18%), vermoeidheid (12%), aansluiting op een andere blessure (10%) en een verkeerde techniek (10%) genoemd als mogelijk

bijdragende factor voor het oplopen van een blessure.

### Herstel

Van de 68 blessures zijn er 37 (54%) als hersteld geregistreerd wat betekent dat de squasher weer deel kon nemen aan een reguliere training of les, aan een wedstrijd of weer vrij kon squashen. Van deze herstelde gemelde blessures was 41% volledig klachten vrij en had 59% nog restklachten. De meestgenoemde restklacht was pijn (68% van de restklachten) en stijfheid (32%). Van de herstelde blessures was 73% weer op het oude prestatieniveau.

Van de herstelde blessures duurde 14% korter dan een week, 46% 1 tot 4 weken en 41% meer dan 4 weken. Van de nog niet herstelde blessures wordt verwacht dat bijna 70% meer dan 4 weken zal duren.

### Verleende hulp en behandeling

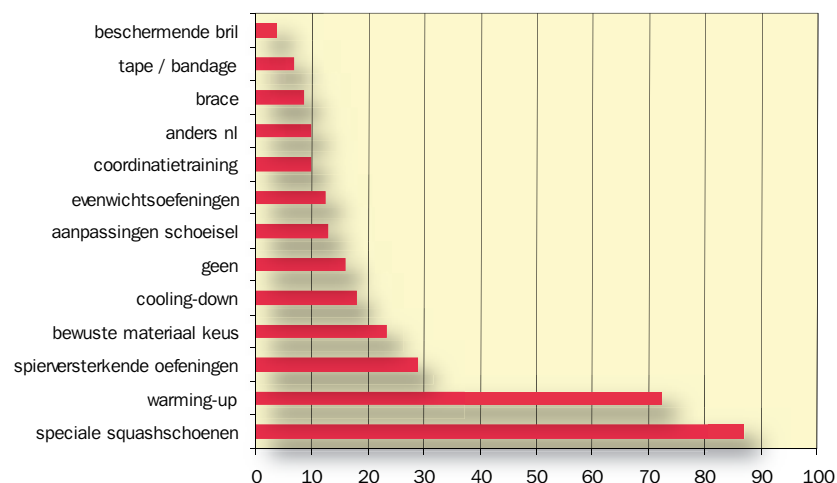
Bij het ontstaan van blessures was EHBO ter plekke vaak niet nodig (54%). Bij 30% van de blessures verleende de sporter zichzelf EHBO en bij 4% was dat een medesporter.

Naast EHBO ter plekke werd ook 43% van de blessures verder behandeld. Meestal door een (sport) fysiotherapeut (69% van de behandelde blessures), een orthoeped (21%) een huisarts (17%) of een sportarts (14%). De behandeling betrof uiteraard meestal fysiotherapie (55% van de behandelde blessures) en manuele therapie (31%). Twee personen kregen een chirurgische ingreep.

### Preventie

Om blessures te voorkomen kunnen een aantal preventieve maatregelen worden genomen. Het hoogst scoort het gebruik van speciale squaschoenen (87%) en de warming-up die door 72% van de squashers wordt uitgevoerd. (zie figuur 3).

Figuur 3: Preventieve maatregelen



### Samenvattend

Er hebben 162 squashers deelgenomen aan het onderzoek, meest mannen (83%), gemiddeld 38 jaar en 82% heeft meer dan 5 jaar ervaring.

De motieven om te squashen zijn meestal plezier (89%) en ontspanning (77%).

Bij 56 squashers ontstonden 68 blessures waarvan 54% acuut. De knie (19%), de bovenrug en bovenarm (beide 12%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen. Het betreft meestal overbelasting (37%) en spierverrekkingen (21%).

Het ontstaansmechanisme is bij 44% van de blessures het geleidelijk steeds meer last krijgen en verstappen/verdraaien (18%). Bijdragende factoren zijn vaak niet te noemen (21%). Onvoldoende warming-up (18%) en vermoeidheid (12%) komen het meest voor.

Van de blessures was 54% hersteld op het moment van registratie. Op dat moment heeft 59% van de herstelde squashers nog restklachten (pijn 68%) echter 73% geeft aan weer op het oude niveau te zijn qua prestaties.

EHBO ter plekke is vaak niet nodig (54%) of de sporter verleent zichzelf EHBO (30%). Daarnaast wordt 43% van de blessures verder behandeld.

Op het gebied van preventie scoren speciale squashschoenen (87%) en warming-up (72%) het hoogst.

### Tips voor preventie

Voor een persoonlijk advies over het voorkomen van blessures, ga naar [www.voor-komblessures.nl](http://www.voor-komblessures.nl).

### Blessure opgelopen?

Op de website [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.

### TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

Ariëtte van Hespen  
Janine Stubbe  
Jasper Stege

T 06 12 83 89 00  
E [info@sportblessuremelden.nl](mailto:info@sportblessuremelden.nl)

[tno.nl/BIS](http://tno.nl/BIS)

**TNO | Kennis voor zaken**