

## Judo en Jiu-Jitsu blessurevrij?

# Blessures Judo en Jiu-Jitsu (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 judo en jiu-jitsu, is samengewerkt met de Judo Bond Nederland.



## Achtergrond

In december 2008 zijn de vechtsporters die zijn aangesloten bij de Judo Bond Nederland via het blad JudoVisie benaderd voor deelname aan een onderzoek naar blessures bij judo en jiu-jitsu. In het blad werd een rechtstreekse link naar een digitale vragenlijst gegeven die geïnteresseerde vechtsporters konden invullen. Uiteindelijk hebben 131 sporters de vragenlijst ingevuld. Het profiel van de deelnemende sporters wordt weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken vechtsporters

<b>Geslacht</b>	<b>76% man</b>
	24% vrouw
Gemiddelde leeftijd	29 jaar (min 7- max 73 jaar)
Gemiddelde lengte	177 cm (min 140- max 202 cm)
Gemiddeld gewicht	76 kilo (min 32- max 140 kilo)
Meest genoemde gewichtsklasse	heren -81 kg (22%) dames -63 kg (31%)
Ervaring	1 tot 5 jaar (8%) langer dan 5 jaar (92%)

Van de deelnemende sporters doet 86% aan judo en 28% aan jiu-jitsu.

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

- Plezier 79%
- Lichamelijke gezondheid 74%
- Ontspanning 73%
- Prestatieverbetering 54%
- Sociaal contact 57%
- Psychische gezondheid 47%
- Afvallen/op gewicht blijven 12%



## Tijdsbesteding, blessures en incidentie.

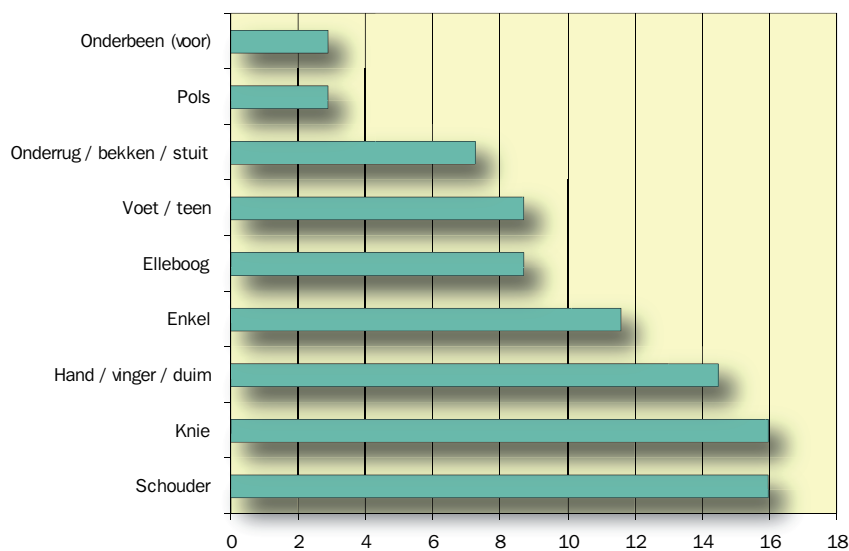
Er zijn in de drie maanden voorafgaand aan het versturen van de vragenlijst 53 sporters (41%) geblesseerd geraakt. Dit houdt in dat zij minimaal drie dagen niet konden sporten. Zestien van deze 53 sporters hadden twee of meer blessures, de overige 37 sporters hadden één blessure. Dit resulteerde in totaal 69 geregistreerde blessures. Het aantal blessures is vrij hoog, mogelijk doordat vooral geblesseerde sporters gereageerd hebben op de oproep tot deelname aan het onderzoek. Bij de meeste sporten die geregistreerd zijn met BIS wordt ook melding gemaakt van het aantal blessures per 1.000 uur sport (incidentie). Aangezien het aantal deelnemende sporters laag is en het aantal blessures vrij hoog, is er geen betrouwbare incidentie weer te geven. Wel kan de tijd weergegeven worden die gemiddeld per persoon per week aan vechtsporten besteed wordt. Dit is voor judo bijna 5 uur per week en voor jiu-jitsu ongeveer 3,5 uur per week.

## Karakteristieken van de blessures

- 83% van de blessures ontstond plotseling en 17% ontstond geleidelijk.
- 61% van de blessures ontstond tijdens een training en 28% tijdens een wedstrijd, van 7% blessures is dat niet bekend en 6% van de blessures werd op een ander moment opgelopen.
- Van de geleidelijk ontstane blessures bestond de helft meer dan 3 maanden toen gestopt moest worden met sporten.

In figuur 1 worden de meest voorkomende geblesseerde lichaamsdelen weergegeven. De schouder (16%), de knie (16%) en de hand/vinger/duim (14%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen.

Figuur 1: Top 10 geblesseerde lichaamsdelen



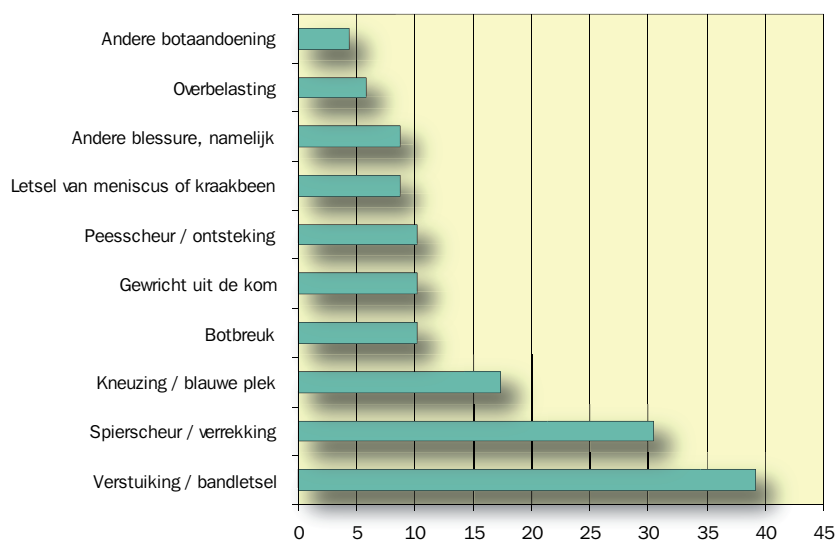
In figuur 2 worden de meest voorkomende diagnoses weergegeven. Een verzwikking/verstuijing/bandletsel (39%) komt het meest voor gevolgd door spierscheur/verrekking (30%) en een kneuzing (17%). Het totaal telt op tot meer dan 100% omdat er meerdere diagnoses gekozen konden worden per blessure.

Tweederde van de blessures is een nieuwe blessure en éénderde van de blessures is een herhaling van een oude blessure.

De top 5 van genoemde bijdragende factoren is:

- Contact met andere vechtsporter 48%
- Verstappen/verdraaien 32%
- Verkeerde landing 28%
- Val 23%
- Plotseling wenden/keren 12%

Figuur 2: Meest voorkomende diagnoses



Ook hier telt het totaal op tot meer dan 100% omdat er meerdere factoren aangegeven konden worden.

### Herstel

Van de 69 blessures zijn er 31 (45%) als hersteld geregistreerd wat betekent dat de sporter weer deel kon nemen aan een reguliere training of les of aan een wedstrijd. Een kwart van de herstelde blessures duurde korter dan een week en 36% meer dan 4 weken. Van deze hersteld gemelde blessures was bijna 40% volledig klachten vrij en had 61% nog restklachten. De restklachten betroffen meestal pijn (42%) en instabiliteit en stijfheid (beide 25%). Bij driekwart van de herstelde blessures gaf de sporter aan weer op het oude niveau van sportprestaties te zijn. Van de niet herstelde blessures werd ingeschat dat 21% één tot vier weken zal duren en 79% langer dan 4 weken.

### Verleende hulp en behandeling

Naast eventuele EHBO werd ook iets meer dan de helft van de geblesseerde sporters behandeld voor de blessure. Van alle behandelde sporters was dat in 81% van de gevallen een fysiotherapeut/oefentherapeut Cesar/Mensendieck, 33% werd behandeld door een orthopeed en 19% door de huisarts. De behandeling betrof meestal fysiotherapie (81%), ijs/koeling (44%) of aangepaste sportbeoefening (39%). Vijf personen hadden een chirurgische ingreep nodig en 6 personen kregen een gipsverband.

### Preventie

Om blessures te voorkomen kunnen een aantal preventieve maatregelen worden genomen. De meest genoemde maatregel is het gebruik van tape of brace (44%). Daarnaast doet 36% een warming-up, 36% spierversterkende oefeningen en 17% evenwichtsoefeningen. Een kwart van de geblesseerde sporters deed niets aan preventie.

## Samenvattend

Er hebben 131 sporters deelgenomen aan het onderzoek waarvan driekwart man is. De gemiddelde leeftijd is 29 jaar en 92% heeft meer dan 5 jaar ervaring. Het zijn dus de meer ervaren sporters die deel hebben genomen aan het onderzoek. Van de deelnemers doet 86% aan judo en 28% aan jiu-jitsu en de motieven daarvoor zijn meestal ontspanning, plezier en lichamelijke gezondheid (alle door ca driekwart van de sporters genoemd).

Bij 53 sporters ontstonden 69 blessures waarvan 83% acuut ontstond, meestal tijdens een wedstrijd (61%).

De schouder (16%), de knie (16%) en de hand/vinger/duim (14%) waren de meest geblesseerde lichaamsdelen. Een verzwikking/verstuijing/bandletsel (39%) komt het meest voor gevolgd door spierscheur/verrekking (30%) en een kneuzing (17%).

Genoemde bijdragende factoren zijn meestal contact met andere sporters (48%) verstrappen/verdraaien (32%) en een verkeerde landing (28%).

Op het moment van herstel had 61% van de sporters nog restklachten (meestal pijn 42% en stijfheid 25%) echter driekwart gaf aan weer op het oude niveau te zijn qua prestaties.

Iets meer dan de helft van de sporters had naast EHBO een vervolgbehandeling nodig (meestal fysiotherapie). Vijf sporters ondergingen een chirurgische ingreep en zes sporters kregen gips. Één sporter kreeg beide. Dat betekent dat 10 van de 69 blessures (15%) als ernstig (in de vorm van medische attentie) bestempeld kunnen worden.

Op het gebied van preventie scoren het gebruik van tape of brace (44%) warming-up en spierverstekende oefeningen (beide 36%) hoog.

## Tips voor preventie

Voor een persoonlijk advies over het voorkomen van blessures, ga naar [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.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**