

Blessures onder de korf



Inhoud

- Cijfers sportblessures
- Ontstaan blessures
- Enkelverzwikking
- Behandeling
- Preventie
- Return to play

Sportblessures Nederland

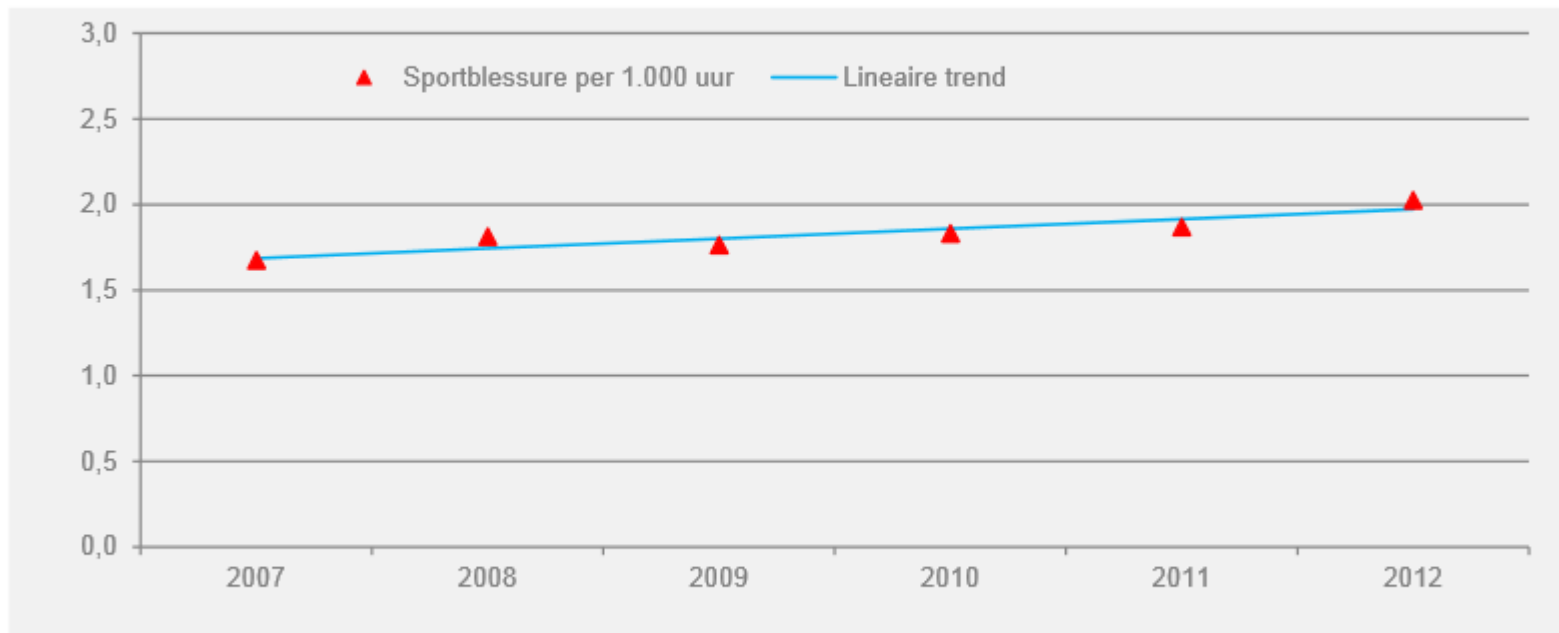
Aantal sportblessures in 2012

	Aantal blessures	Aantal behandelingen
Alle blessures	4.400.000	
Plotseling ontstaan	3.300.000	
Geleidelijk ontstaan	1.100.000	
Medisch behandelde blessures	1.700.000	
Plotseling ontstaan	1.300.000	
Geleidelijk ontstaan	470.000	
Fysiotherapeut	880.000	5.200.000
Huisarts	690.000	920.000
Specialist	370.000	930.000
Spoedeisende Hulp behandelingen	160.000	
Sportarts	130.000	
Ziekenhuisopnamen	15.000	
Overledenen	5	

Bron: Letsel Informatie Systeem 1986-2012, VeiligheidNL; Krantenknipselregistratie 1986-2012, VeiligheidNL; Ongevallen en Bewegen in Nederland 2000-2012, VeiligheidNL; Letsellastmodel 2012, VeiligheidNL, i.s.m. Erasmus Medisch Centrum; Statistiek Niet-natuurlijke dood 2011, Centraal Bureau voor de Statistiek; Van Vossen, L. (2013) Blessures van nieuwe sporters: Ipsos, Amsterdam; Ledental NOC*NSF 2012, NOC*NSF, Arnhem.

Blessures algemeen

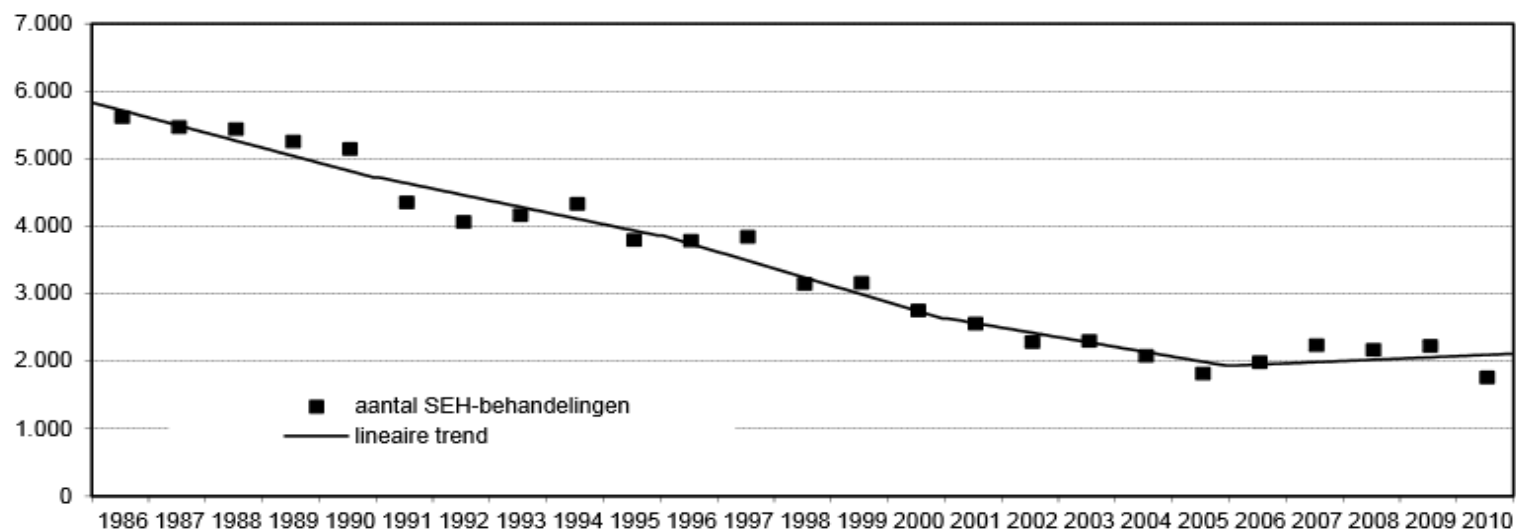
Figuur 1 Trend in de incidentiedichtheid van sportblessures (aantal sportblessures per 1.000 sporturen), 2007-2012



Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2007-2012, VeiligheidNL

Korfbalblessures

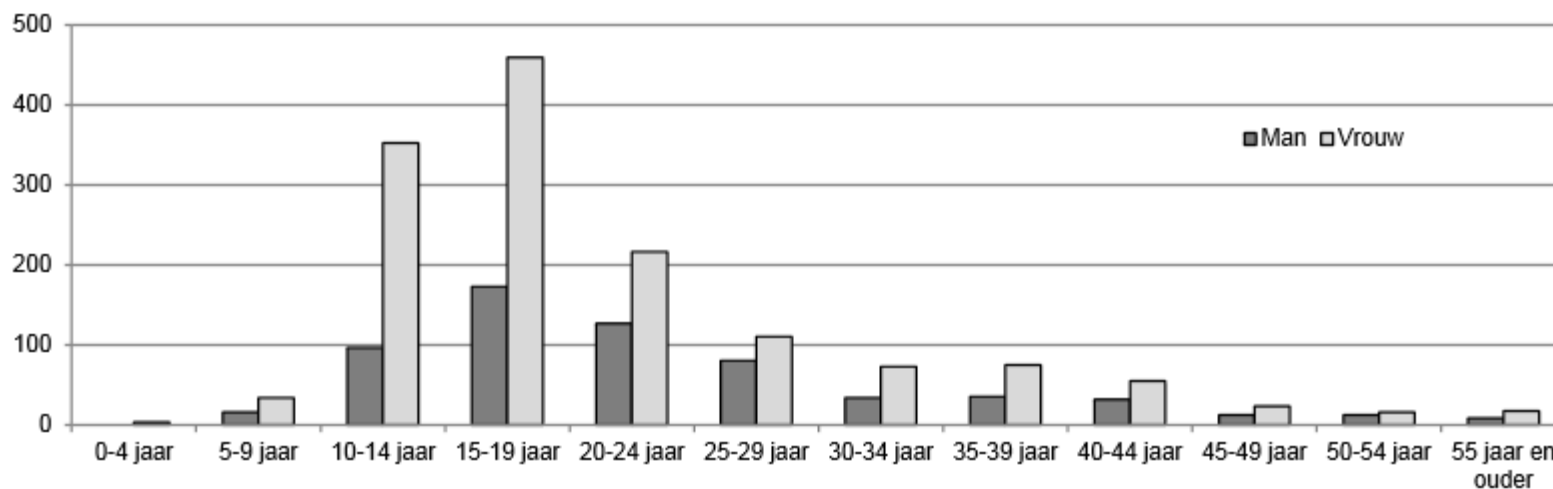
Figuur 1 Trend in aantal SEH-behandelingen naar aanleiding van een blessure tijdens korfbal



Bron: Letsel Informatie Systeem 1986-2010, VeiligheidNL

Korfbalblessures

Figuur 2 Korfbalblessures: jaarlijks aantal SEH-behandelingen, naar leeftijd en geslacht



Bron: Letsel Informatie Systeem 2006-2010, VeiligheidNL

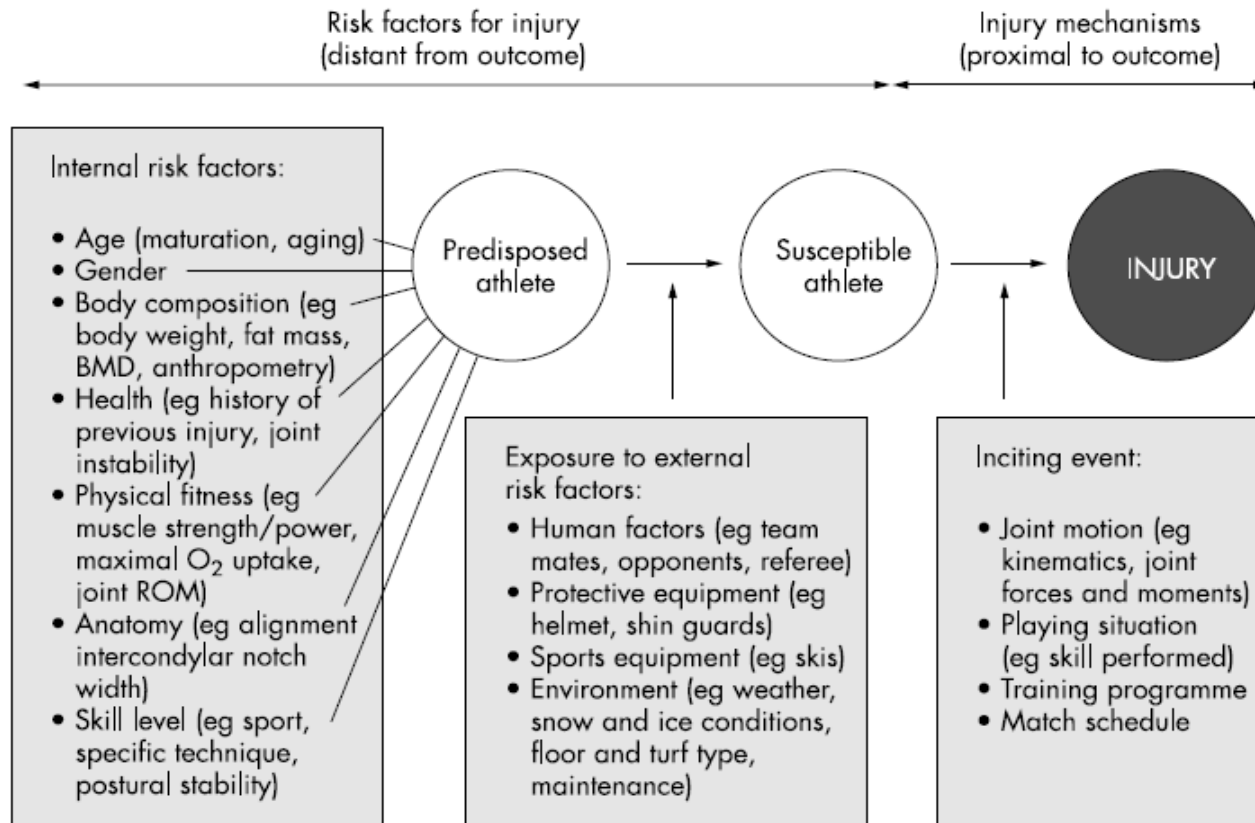
Korfbalblessures

- Meest voorkomende blessures
 - ▣ Verzwikte enkel
 - ▣ Blessure aan hand/vingers
 - ▣ Letsel aan knie (bijvoorbeeld aan de voorste kruisband)

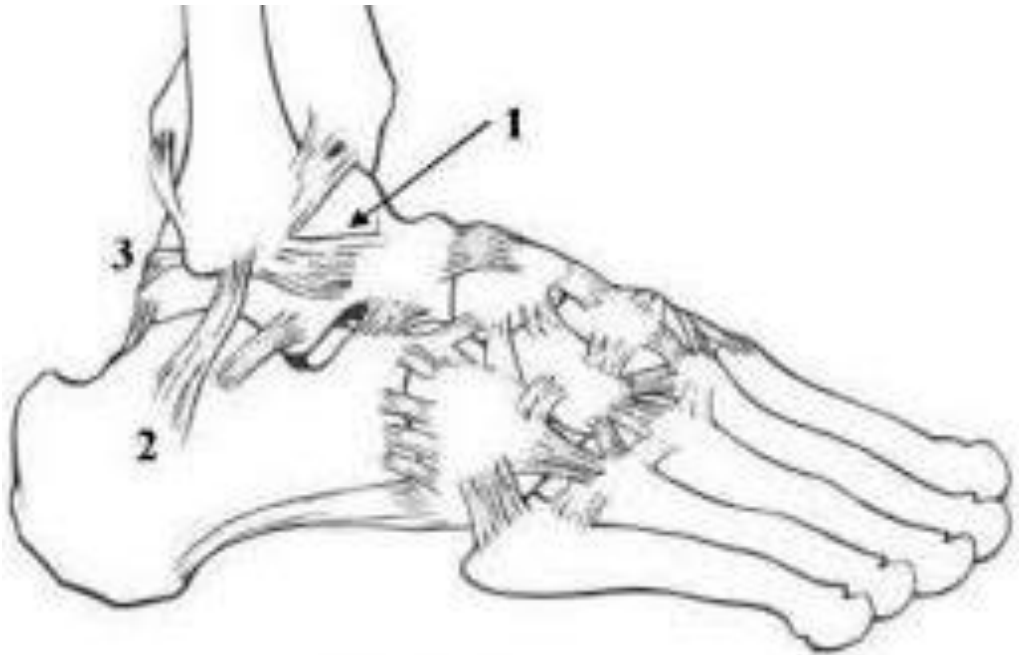
Hoe ontstaat een blessure

- 51% van de blessures die op een SEH-afdeling behandelt wordt ontstaat doordat de sporter valt.
- 34% komt door zwicken
- 29% contact met een object, meestal een bal
- 12% wordt opgelopen door lichamelijk contact
- 6% door acute fysieke (over) belasting

Ontstaan blessures



Enkelverzwikking



Enkelverzwikking



- Acuut enkel letsel
 - ▣ De ligamenten(enkelbanden) worden opgerekt, ingescheurd of afgescheurd → pijn, zwelling, blauwkleuring
 - ▣ Normaal herstelproces leidt binnen 6-8 weken tot functieherstel zonder restletsel

Enkelverzwikking



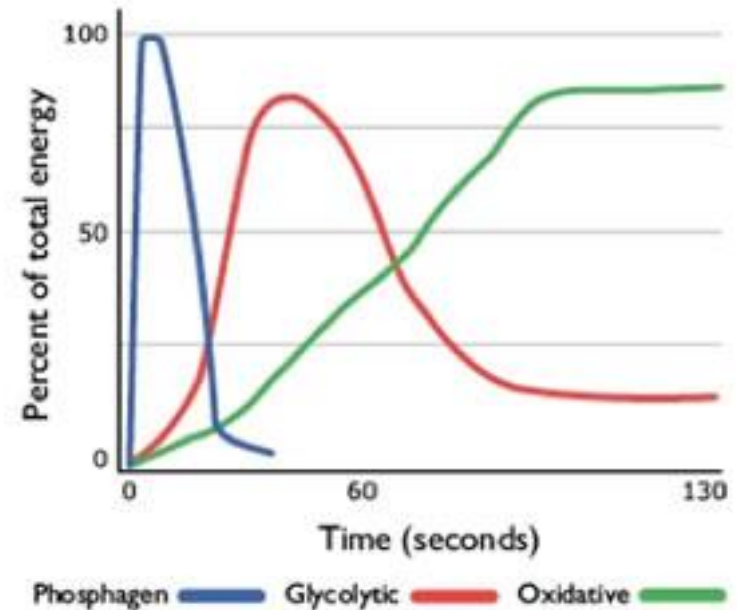
- Functionele instabiliteit
 - ▣ Restklachten blijven bestaan na verzwikking
 - ▣ Recidiverend zwikken
 - ▣ Klachten bij langdurig belasten zoals pijn, zwelling, gewrichtstijfheid

Sportanalyse korfbal

Grondmotorische eigenschappen

- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Lenigheid
- Coördinatie
- Snelheid

- Fosfaatpoel
- Melkzuursysteem
- Aeroob systeem



Behandeling

- Fase 1 (0-3 dagen), Reductie van pijn en zwelling, circulatieverbetering en bevorderen van de partiële belasting.
- Fase 2 (4-10 dagen), Herstel van functies en activiteiten en opbouw van de belasting.
- Fase 3 (11-21 dagen) Verbeteren van de spierkracht, de actieve (functionele) stabiliteit, de beweeglijkheid en het verplaatsen.

Behandeling

- Fase 4 (3-6 weken) Bevorderen van de regionale belastbaarheid, van loopvaardigheden en traplopen en vaardigheden die nodig zijn op het werk en bij sportbeoefening.
- Fase 5 (6-12 weken) Oefenen en sturen van functies en activiteiten bij sporters

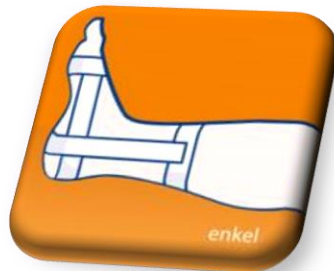
Preventie

- 1^e jaar na ontstaan grote kans op recidief
- Stabiliteitsprogramma
 - Eenbenige kniebuiging
 - Eenbenige balansoefening
 - Uit de teen omhoog duwen
 - Rennershouding
 - Gekruiste beenzwaai
 - Teenloop

3x pw, 8 weken lang, op blote voeten, geen tape of brace

Waar te vinden

- <http://www.veiligheid.nl/projecten-en-campagnes/voorkom-blessures-versterk-je-enkel>
- <http://www.sportzorg.nl/oefeningen/enkeloefening>
- App: Versterk je enkel
- App: tapewijzer

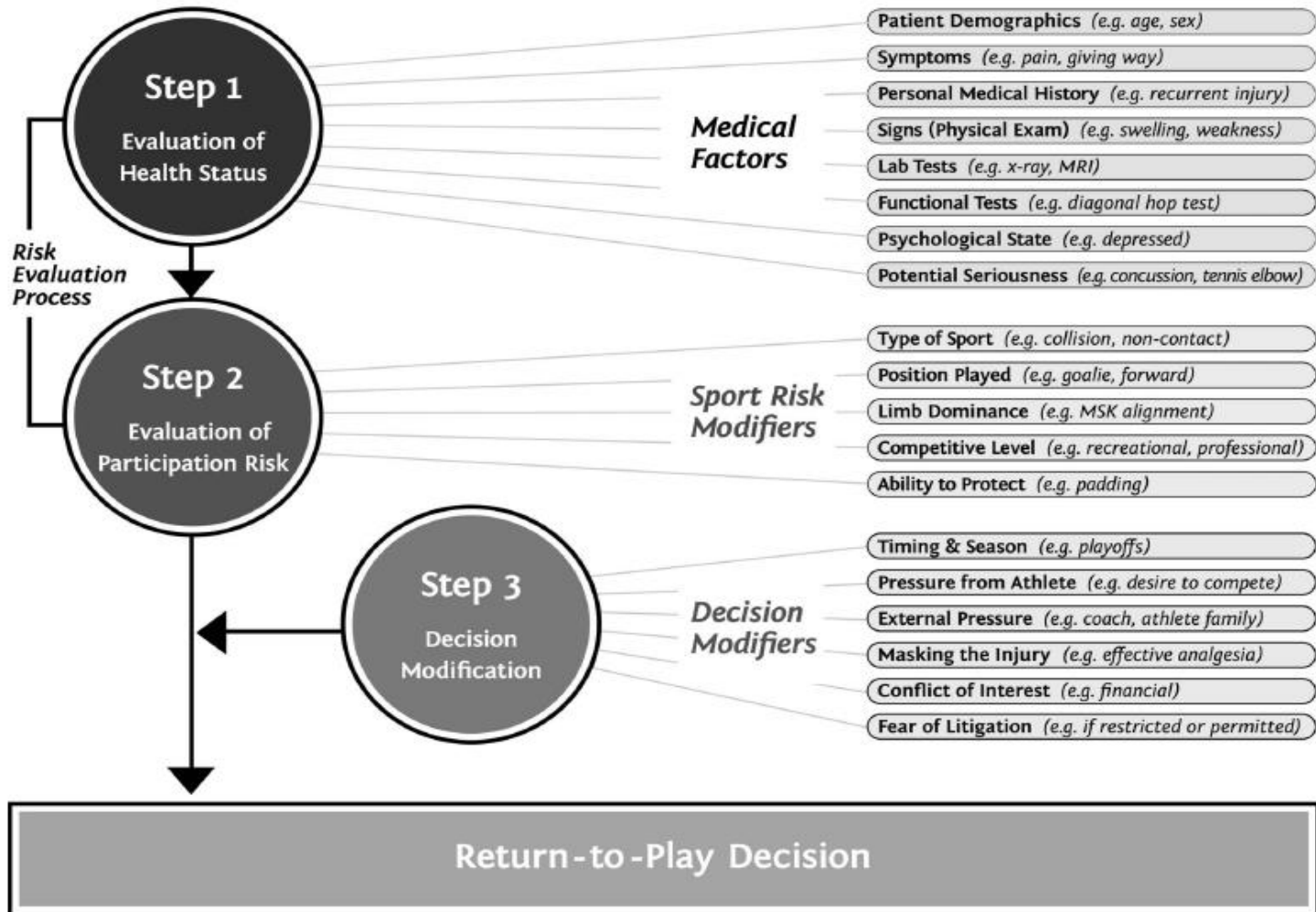


Return to play

Wat weet de wetenschap?



Return to play



#durftevragen

