

## Onderzoek naar effectieve blessurepreventie

Als sporter of trainer kent u ongetwijfeld enkele maatregelen die sportblessures moeten voorkomen. Zoals **warming-ups, sportkeuringen, helmen, kniebeschermers** en **braces**. Maar helpen zulke maatregelen ook echt? Dat is onderzocht in opdracht van Sport Blessure Vrij, het samenwerkingsverband van NOC\*NSF en Consument en Veiligheid.

Een korte samenvatting van de resultaten vindt u in deze folder.

De onderzochte preventieve maatregelen zijn beoordeeld op basis van literatuurstudie en de visie van wetenschappers en praktijkdeskundigen. Het gaat overigens alleen om maatregelen die u als sporter of trainer zelf kunt nemen. Een deel van de maatregelen is sportspecifiek.

Bent u trainer? Hang de folder dan ergens op waar sporters 'm kunnen zien. Of verwerk de maatregelen in uw training. Daarmee helpt u blessures te voorkomen.

# AANBEVOLEN PREVENTIEVE MAATREGELEN

## Hoe voorkomt u sportblessures?

**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**

## Meer informatie

De onderzoeksresultaten in deze folder zijn ontleend aan: Vriend, I., M. Hoofwijk en P. den Hertog, Effectiviteit van blessurepreventieve maatregelen in de sport. Amsterdam: Consument en Veiligheid, 2001.

U kunt dit onderzoeksrapport schriftelijk bestellen bij:

**Consument en Veiligheid**

Postbus 75169

1070 AD Amsterdam

Faxnummer 020 – 669 28 31

Onder vermelding van rapportnummer 246, prijs f. 35,- / € 15,90.

Deze folder is ook te downloaden van de websites van Sport Blessure Vrij en Consument en Veiligheid:

- <http://www.sport.nl/sportblessurevrij>

- <http://www.consument-en-veiligheid.nl>

Dit is een uitgave in het kader van het landelijk programma Sport Blessure Vrij; een initiatief van Nederlands Olympisch Comité\*Nederlandse Sport Federatie en Consument en Veiligheid met ondersteuning van het Ministerie van VWS, De Lotto en ZorgOnderzoek Nederland.

september 2001



- een **fietshelm** dragen
- **polsbeschermers** dragen bij het skaten
- als u al eens door uw enkel bent gegaan: **enkelbrace** of **enkeltape** gebruiken, om nieuw letsel te voorkomen

- sportspecifieke **warming-up** doen • **scheenbeschermers** dragen • **gebitsbeschermer** dragen • **oogbeschermer** dragen tegen impactletsel
- **elleboogbeschermers** dragen van hard materiaal • **tape of brace** gebruiken voor patella tegen geleidelijk ontstaan letsel aan de kniepees
- **enkeltape** tegen plotseling ontstaan letsel • sportschoenen met **schokdempende werking** dragen
- skischoenen en **bindingen** laten controleren

- vooraf **rekoefeningen** doen • een **cooling-down** doen • een **skatehelm** of **rugbyhelm** dragen • **kniebeschermers** dragen (van hard of zacht materiaal) • **elleboogbeschermers** dragen van zacht materiaal
- **opvulstukken** in of onder de kleding dragen ("packing") • een **tok** dragen • **tape of brace** gebruiken voor: - de knie, tegen plotseling ontstaan letsel - vingers en duim, tegen plotseling ontstaan letsel • een **elleboogbrace** tegen geleidelijk ontstaan letsel
- **sportschoenen** dragen met: - een **hoge schacht** - een **verstevigde hielkap** - **inlegzolen** ("inlays") • training van de **lichamelijke fitheid** (snelheid, kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie), aangepast aan de sporter • verbeteren van **sportspecifieke vaardigheden en techniek** • het **trainingsvolume** aanpassen aan de belastbaarheid • een sportspecifieke **sportkeuring** doen