

De bal rolt weer

Sinds begin augustus wordt er weer volop gevoetbald; Eredivisie, Jupiler League, voorrondes Champions League, noem maar op. Ook bereiden de amateurverenigingen in onze regio zich voor op het nieuwe seizoen. Sportblessures liggen, kortom, weer volop op de loer, weet fysiotherapeut Patrick Schrama als geen ander. In deze uitgave van HRLM richt hij zich specifiek op het fysieke welzijn van de junioren.

Jaarlijks ontstaan er meer dan 350.000 voetbalblessures. Zowel voor de sporter, die trainingen en wedstrijden moet overslaan, als voor de trainer, die opstelling van het team moet aanpassen, heeft dit consequenties. Daarom is het zaak dat trainers inzicht hebben in het ontstaan van blessures en weten wat zij samen met de sporters kunnen doen om blessures te voorkomen. Een aantal factoren speelt een rol bij het ontstaan van blessures: spelniveau, leeftijd en de afstemming tussen belasting en belastbaarheid. Kennis van deze factoren biedt sporters en trainers de mogelijkheid blessures te voorkomen.

Spelniveau

Voetballers actief op een hoog spelniveau (selectieteams senioren en A-, B- en C-junioren) lopen een twee keer zo hoog risico op blessures als spelers van een lager niveau. Dit vooral door het belang dat er wordt gehecht aan het wedstrijdresultaat. Ook worden hogere eisen gesteld aan de technische en tactische vaardigheden en de fysieke fitheid van de spelers.

Leeftijd D-, E- en F-junioren

Ernstige sportletsels komen in deze leeftijdscategorie nauwelijks voor. Lichte blessures ontstaan door struikel- en

valpartijen. Wel moet men alert zijn op de 'ziekte van Perthes', die zich kenmerkt door pijn rond heup, bovenbeen of knie en optreedt bij belastingen zonder dat er een trauma aan vooraf is gegaan. Vooral bij zevenjarigen komt dit veel voor. 'Sever-Schinz', een aandoening van de plaatselijk groeischijf, is de meest voorkomende hielklacht bij kinderen tussen de zeven en twaalf jaar als gevolg van overbelasting. Hierbij is zwelling en pijn aanwezig ter hoogte van de aanhechting van de achillespees.

B- en C-junioren

Een aantal blessures hangt samen met de start van de puberteit. De groeisput kan leiden tot een tijdelijke teruggang in balvaardigheid, wendbaarheid en looptechniek. De meest voorkomende blessures bij B- en C-junioren zijn verstuikingen van de enkel, pijnklachten aan de lies en de knie en spier/peesverrekkingen aan het bovenbeen. Doordat de groei van botten sneller verloopt dan die van de spieren, komen die onder spanning te staan. Bij overbelasting ontstaan bij aanhechtingen ontstekingsachtige reacties. Een zeer bekend voorbeeld is het 'Osgood Schlatter syndroom', gekenmerkt door pijn en zwelling net onder de knieschijf (aanhechting bovenbeenspieren). Het terugbrengen van de belasting is dan vereist en soms is het noodzakelijk dat de sporter tijdelijk niet meer voetbalt. Ook de overstap naar het voortgezet onderwijs kan van invloed zijn op de fysieke gesteldheid van een kind. Toegenomen vermoeidheid speelt een rol, net als hogere prestatiedrang, en vaak ontkent het kind dat het iets mankeert.

A-junioren

Op deze leeftijd komen de meeste blessures voor. Spelverruwing is de oorzaak van de

meeste blessures. Spelers zijn fysiek ook krachtig, waardoor duels scherper en fysieker worden.

Belasting en belastbaarheid

Hoe hoger de belastbaarheid, hoe zwaarder de speler kan worden belast. Het risico om een voetbalblessure op te lopen is dus voor een belangrijk deel aan de persoon zelf gebonden. Risicofactoren zijn aanleg, gezondheidstoestand (lichamelijk en geestelijk), trainingstoestand, leefwijze (voeding en drinken, (nacht)rust, roken, alcohol, drugs, lichaamsverzorging) en gedrag. Uiteraard heeft de belasting ook invloed op het ontstaan van blessures. Dit wordt mede bepaald door de frequentie en zwaarte van wedstrijden en trainingen. Zeker aan het begin van het seizoen is de balans tussen de belasting en belastbaarheid niet optimaal.

Terugkomen van een blessure

Eén op de zeven blessures is een herhaling van een oude blessure. Bovendien leidt een niet volledig herstelde blessure vaak tot een nieuwe blessure op een andere plaats. Een volledig herstel is de beste manier om nieuwe blessures te vermijden. Er kan een aantal fasen worden aangegeven voor de revalidatie. Met hulp en onder begeleiding van een fysiotherapeut kan dit worden bewerkstelligd. Het creëren van een vast spreekuur bij een arts of fysiotherapeut voor (alle) leden is een mogelijkheid voor een club in het kader van blessurepreventie. Een dergelijk initiatief verlaagt de drempel voor een speler om toch eens naar een blessure te laten kijken.

Wouter Rill, Patrick Schrama:

vw Alliance '22 Zondagselectie.

Patrick Schrama, Mark Gerritsen, Marc

Goedknecht: Koninklijke HFC jeugdselecties.