

Voorkom voetbalblessures Deel 1 - Nancy Koolen, Fysiotherapie van Hoof

Voetballen is meestal leuk en gezond. Toch ontstaan er jaarlijks op het voetbalveld veel blessures. Wat kun je nu zelf doen om blessures te voorkomen?

- start een training of wedstrijd altijd met een goede warming-up;
- bouw de intensiteit en frequentie van het voetballen op de juiste manier op (geleidelijke opbouw);
- eindig ook altijd met een goede cooling-down.

Belang van een goede warming-up

Voor alle sporten geldt 'een goed begin is het halve werk'! De warming up is zowel fysiek als mentaal een prima voorbereiding op de lichamelijke inspanning die komen gaat. Voor veel voetballers is het ook een moment van concentratie en opladen. Met een goede warming-up neemt niet alleen de kans op blessures af, je verbetert daarmee ook je prestaties en vergroot zo je sportplezier. Heeft een voetballer eerder last gehad van bepaalde blessures en klachten, dan kun je de warming-up ook zien als een 'test' waaruit blijkt of het lichaam helemaal genezen is. Ervaart de voetballer nog klachten tijdens de warming-up, dan is het verstandig om nog niet deel te nemen aan een wedstrijd of training. Wees hierin eerlijk en neem geen risico's. Ben je als voetballer eenmaal geblesseerd en ga je toch door met voetballen, dan ben je uiteindelijk langer uit de running dan wanneer je wel de tijd neemt om te genezen. Je benadeelt zo niet alleen jezelf, maar ook mogelijk je team.

Tips goede warming-up

- Doe voorafgaand aan een training of wedstrijd altijd een goede warming-up van 15 tot 20 minuten (samenstelling van algemene oefeningen, dynamische rekoefeningen, spierversterkende oefeningen en sportspecifieke oefeningen).
- Voer de intensiteit tijdens de warming-up geleidelijk op, totdat je ademhaling licht versnelt en totdat je mogelijk licht transpireert. Werk je echter niet helemaal in het zweet.
- Stem de aard en duur van je warming-up af op de inspanning die je gaat leveren. Een uurtje recreatief voetballen vraagt een andere voorbereiding dan een belangrijke training of wedstrijd.
- Neem na een warming-up geen rust, maar ga meteen voetballen. Het effect van de warming-up is na vijf minuten rust namelijk bijna helemaal verdwenen.

5 onderdelen van een goede warming-up:

Een warming-up bestaat uit 5 onderdelen in een vaste volgorde:

1. Algemene oefeningen (gevarieerd inlopen). Begin met een rustige looppas die overgaat in dribbelen. Breng ook variatie in je looppas aan: wissel huppelen, joggen, knieheffen, zijwaartse kruispassen, hakken-billen en/of armzwaaien af.
2. Dynamische rekoefeningen. Is je lichaam na het inlopen voldoende warm, begin dan met het dynamisch rekken van alle spieren die van belang zijn voor het voetballen. Beweeg langzaam en ga 'verend' tot de uiterste grens. Houdt de uiterste positie niet vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links als rechts uit. Forceer niet, rekken mag geen pijn doen. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los en neem de tijd.
3. Spierversterkende oefeningen. De specifieke bewegingen tijdens het voetballen stellen hoge eisen aan de beweeglijkheid en de stabiliteit van gewrichten. Draaien, kappen en explosieve, krachtige bewegingen (zoals schieten) belasten de gewrichten. Door consequent spierversterkende oefeningen te doen, ben je minder vatbaar voor blessures. Met deze oefeningen train je namelijk de controle en balansbeheersing over je rug, bekken, heup, knie en enkel. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat dit leidt tot 30% minder blessures. Daarnaast ontwikkel je ook meer kracht voor bijvoorbeeld het schieten van de bal.
4. Voetbalspecifieke oefeningen. Je eindigt de warming-up met voetbalspecifieke oefeningen ofwel het inspelen. Denk hierbij aan passen en trappen over eerst korte afstanden en daarna langere afstanden. Doe dit bij voorkeur in beweging. Na het passen en trappen kun je overgaan tot een positie- en/of partijspel waarbij je toewerkt naar het doel.
5. Afsluitende sprints. Je kunt de warming-up afsluiten met een aantal korte sprintjes van 10 tot 20 meter.

Meer informatie?

++ Over het voorkomen van voetbalblessures: www.voorkomblessures.nl en www.voetbal.nl.

++ Over wat te doen bij klachten en blessures: www.sportzorg.nl.

++ Over cijfers van voetbalblessures in Nederland: www.veiligheid.nl/sportblessures.

++ Over onderzoek naar effectieve maatregelen in de sport: www.veiligheid.nl/sportblessurepreventie.