

Voorkom voetbalblessures Deel 2 – Nancy Koolen, Fysiotherapie van Hoof

Tips geleidelijke opbouw

Begin je ongetraind met voetballen? Dan is je lichaam nog niet voldoende fit. Begin daarom niet direct heel fanatiek met trainen. De kans op overbelasting en blessures is namelijk groter. Een goede trainingsopbouw is heel belangrijk. Op korte termijn voorkom je hierdoor dat je snel weer moet stoppen door een terugkerende blessure. Op lange termijn blijf je zo blessures voorkomen en je prestaties verbeteren. Houd je aan de volgende vuistregels:

- bouw de intensiteit en frequentie van je training goed op;
- stem de belasting van je training af op je belastbaarheid. Luister goed naar jouw lichaam en wat jeaan kunt. Neem niet klakkeloos oefeningen van anderen over.
- Prikkel en daag je lichaam uit op vooruitgang te boeken. Maar pas daarbij op voor overbelasting. Laat je hiervoor adviseren door je coach, begeleider of een sport medische instelling
- begin je training of wedstrijd altijd met een goede warming-up en sluit af met een goede cooling-down
- heb je lange tijd niet of weinig gevoetbald? Dan is het verstandig om een sportmedisch onderzoek
- uit te laten voeren voordat je weer begint met voetballen. Met een sportmedisch onderzoek bepaalt een sportarts in hoeverre je lichaam belast kan worden. Zo'n onderzoek is zeker aan te raden wanneer je op oudere leeftijd van plan bent om weer te gaan voetballen.

Tips goede cooling-down



Wil je het herstel na het sporten bevorderen en spierpijn voorkomen? Voer dan altijd een cooling-down uit na de training of wedstrijd. Je brengt zo je lichaam tot rust door de intensiteit van het sporten af te bouwen.

- Een goede cooling-down duurt zo'n 5 tot 10 minuten. Begin en eindig met een rustige looppas.
- Rek tussendoor voornamelijk de spieren, die je extra hebt belast tijdens het voetballen.
- In tegenstelling tot de warming-up mag je nu langzaam tot de uiterste grens bewegen als je dat prettig vindt (statisch rekken). Houd de uiterste positie 10 seconden vast en ontspan daarna langzaam. Voer alle oefeningen zowel links

als rechts uit. Schud de spieren tussen de oefeningen door even los. Neem hiervoor de tijd en doe de oefeningen niet te intensief of langdurig. Zo voorkom je dat kleine scheurtjes in de spieren verergeren, die zijn ontstaan tijdens het sporten. Met de rekoefeningen bevorder je juist het herstel.

Tip voor de coach of begeleider

Als coach of begeleider kun je voetballers op verschillende manieren helpen voetbalblessures te voorkomen:

- geef informatie en advies aan voetballers en hun ouders. Stimuleer hen preventieve maatregelen te treffen. En geef hen gericht advies over een passende sportuitrusting, een gezonde leefstijl en de veiligheid van de sportaccommodatie (zie: www.voorkomblessures.nl);
- stem de belasting van de trainingen goed af op de belastbaarheid van de voetballer. Kijk goed wat de voetballer aan kan. Zowel op korte als lange termijn. Zo is de kans op een voetbalblessure minder groot;
- volg een speciale opleiding voor trainers over een verantwoorde trainingsopbouw. Bijv. bij de KNVB als onderdeel van de trainer-coach opleidingen. Het is niet alleen leuk, maar ook heel zinvol.

Voorkom blessures met verschillende 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 specifieke 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. Daarnaast ontwikkel je met specifieke oefeningen ook meer kracht voor bijv. het schieten van de bal. De volgende keer meer informatie over verschillende oefeningen voor verbetering van je spiercontrole en balansbeheersing.