

flexfysio

Jacques Veldkamp en Meindert de Boer

**“Een topsportaanpak voor iedereen”**

# Voor wie

- Kolping Boys, BOL, Vrone, Jong Holland en talloze second opinies voor voetballers in de regio t/m AZ.
- AMHC, Saturna, marathonlopers, schaatsers (Femke Mossinkoff).
- Eerstelijns praktijk met een regiofunctie, van Purmerend tot Den Helder.

Topsportaanpak voor iedereen van 8-88 met fysieke en/of mentale klachten.

# Hoe?

Wij staan in contact met de fysieke en mentale belastbaarheid van de sporter, onze client. Van top tot teen, letterlijk en figuurlijk, want de klacht is de zwakste schakel.

Maatwerk en gebruikmakend van de volgende middelen:

- Fysiotherapie, manuele therapie, osteopathie, acupunctuur, dryneedling
- Sportpsychologie, coaching
- Performance analyse (testen en meten)

# Echt in contact

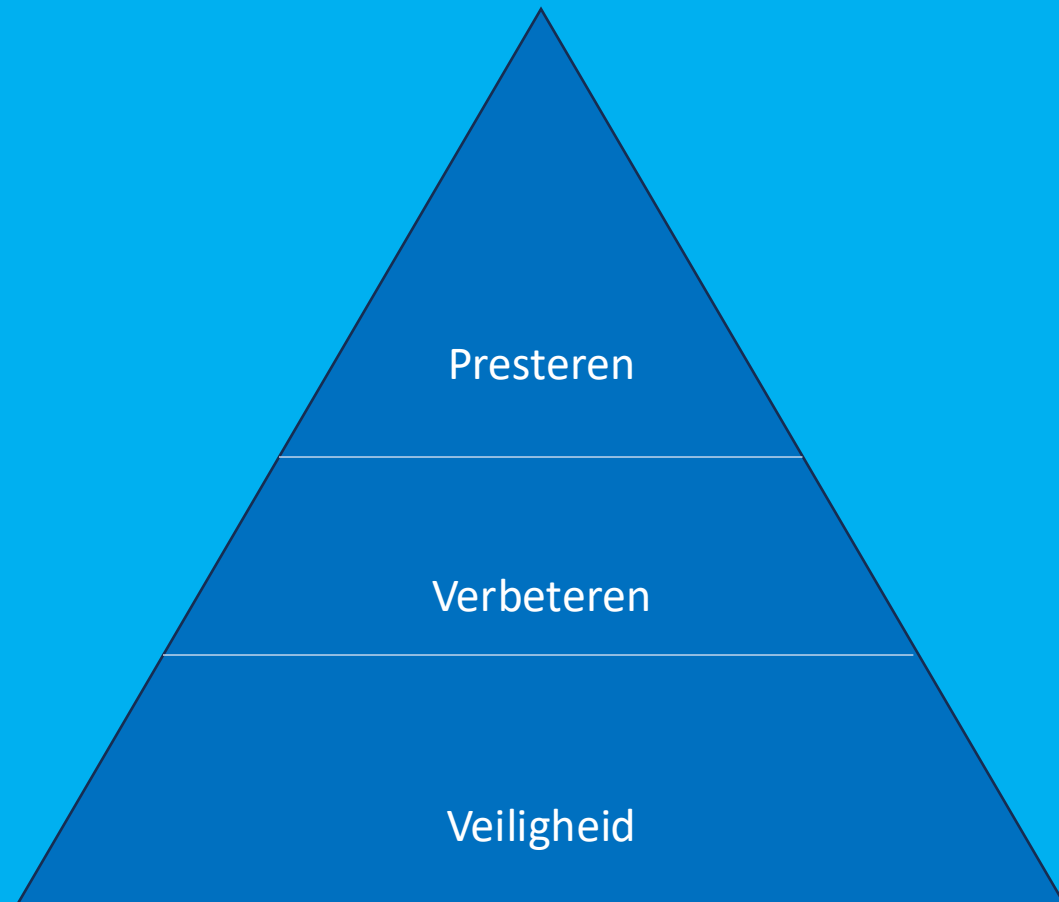
- Luisteren
- Kijken/observeren
- Doen/voelen

Zonder oordeel c.q. onbevooroordeeld, dit zorgt voor een stevig fundament onder de piramide.

Alleen dan is het mogelijk dat de (jonge) sporter uit het comfort stapt en patronen gaat veranderen.

Tegenslagen worden leermomenten en kansen

**Van klacht naar kans**



# Informatieavond blessurepreventie bij voetballers

# Incidentie blessures

- De meeste sportblessures (55%) ontstaan in georganiseerd verband; bij voetbal is dit zelfs 90%.
- 4 op de 5 voetbalblessures is een blessure aan het been.
- Voetballers lopen jaarlijks ruim 1 miljoen blessures op binnen hun sport.
  - 31% hiervan zijn kinderen in de leeftijd van 4 t/m 17 jaar (bron veiligheid.nl)

# Meest voorkomende blessures bij jeugdvoetballers

flexfysio

## **Blessures door contact**

1. Enkel verzwikking
2. Knieverdraaiing
3. Onderbeen fractuur

## **Blessures ontstaan zonder contact**

1. Enkel verzwikking
2. Knie verdraaiing
3. Spierblessure hamstrings
4. Spierblessure quadriceps

## **Overbelastingblessures**

1. Kniepees
2. Achillespees
3. Liesklachten



# Overbelastingblessures

## Hierin zijn 4 fases te onderscheiden

Fase 1: Alleen pijn na het voetballen

Fase 2: Ook pijn bij aanvang van het voetballen

Fase 3: Ook pijn tijdens het voetballen

Fase 4: Zelfs pijn in rust

## Hoe handel je bij een overbelastingblessure?

### Fase 1 & 2

- Pas training en wedstrijdprogramma aan
- Train minder vaak en minder lang
- Train minder intensief
- Neem voldoende rust om te herstellen tussen trainingdagen

### Fase 3 & 4

- Pijn tijdens voetballen of zelfs in rust raadpleeg fysio

# De invloed van een groeispuurt

- Elk kind krijgt er vroeg of laat mee te maken.
- Het is een periode bij zowel jongens als meisjes waarbij het lichaam en de bijbehorende spieren, pezen en botten in korte tijd snel groeien.
- Deze periodes van groei vinden in de meeste gevallen plaats in de pubertijd. Bij meiden duurt dit over het algemeen vier jaar (11-15). Bij jongens start de groeispuurt meestal als ze twaalf zijn en eindigt op hun achttiende.
- Tijdens de groeispuurt groeien de spieren, botten en pezen niet met dezelfde snelheid waardoor het lichaam tijdelijk uit balans is. Jeugdspelers zijn op dit moment minder belastbaar.
- Door de snelle lengtegroei verandert het zwaartepunt van het lichaam wat tijdelijk de balans en coordinatie kan verslechteren. Dit verhoogt het risico op verstuikingen, verdraaiingen en valpartijen.

# Hormonale schommelingen

Tijdens de pubertijd is er een toename van groei en geslachtshormonen

- Zorgt voor een snelle toename van spiermassa en kracht
- Botten groeien sneller dan de spieren en pezen wat kan leiden tot een spier- en peesdisbalans met een verhoogd risico op:
  1. Spierverrekkingen of spierscheuren
  2. Tendinopathieën (peesandoeningen)
- Meisjes lopen meer risico op pees- en gewrichtsblessures vooral in de knieën en enkels, door hun anatomie en hormonale invloeden. Door stijging van het oestrogeenniveau ontstaat er grotere gewricht laxiteit (slappere gewrichtsbanden) wat het risico op (kruis)band letsel verhoogt.
- In de premenstruele fase voelen veel meisjes zich vermoeider en ervaren ze een verminderde reactiesnelheid en spierkracht. Dit kan leiden tot een hoger risico op verstuikingen en overbelasting

# Preventieve aanpak



**GRONDMOTORISCHE** eigenschappen

## **KLUCS**

**K**racht

**L**enigheid

**U**ithoudingsvermogen

**C**oördinatie

**S**nelheid

# Preventieve aanpak

- 10-15 minuten warming-up voor elke training en wedstrijd
- Flexibiliteits- en stabiliteitsoefeningen om spier en peesbalans te ondersteunen
- Techniektraining om coördinatie te verbeteren en blessures te voorkomen
- Progressieve trainingsopbouw om overbelasting te vermijden
- Voldoende rust en voeding voor optimaal herstel en botgezondheid

# Veiligheid en uitrusting

Geschikte voetbalschoenen voor de ondergrond

Scheenbeschermers

flexfysio

# Primaire preventie= vanavond

flexfysio

Voorkomen van blessures nog voor er sprake is van klachten

**Goede Conditie**

=verantwoord KLUCS programma

Secundaire preventie

Altijd check door Flexfysio, want een klacht is een kans naar meer inzicht hoe de sporter zichzelf beter belastbaar kan houden (fysiek en mentaal)

Tertiaire preventie

Is absolute topsport als wij in de praktijk mensen met long covid, cva, hartfalen, Parkinson, dementie etc. mogen helpen