

PREVENTIE IN DE SPORT

De laatste jaren worden er steeds meer preventieve maatregelen in de sport genomen om blessures te voorkomen. Het is zelfs zo dat er bij steeds meer sporten verplichte preventie wordt toegepast om het lichaam te beschermen tegen blessures. Denk bijvoorbeeld aan de scheenbeschermers bij het voetballen, de totale uitrusting bij het ijshockey en de valhelm die moet worden gedragen bij het wielrennen. En natuurlijk niet te vergeten de nap in de want die bescherming biedt tegen de doorgeslagen hand, Zo zijn er nog wel veel meer sporten te bedenken waar preventieve maatregelen worden getroffen. Het gaat hier telkens om een bescherming tegen direct uitwendig geweld van een stick, een schop of een valpartij.

Vaak wordt mij gevraagd of taping en braces ter preventie ook goed is om bijvoorbeeld enkelverstuikingen te voorkomen. Om een goed antwoord op deze vraag te kunnen geven moeten we eerst weten wat preventie precies is. Dat preventie een bescherming is mag duidelijk zijn, maar in de gezondheidszorg wordt gesproken over drie vormen van preventie, nl. primaire, secundaire en tertiaire preventie.

Wanneer we spreken over primaire preventie dan praten we over gezonde sporters die nog nooit een blessure hebben gehad. Welke maatregelen kunnen worden getroffen om de kans zo klein mogelijk te maken dat een sporter ooit geblesseerd raakt.

Bij secundaire preventie gaat het om sporters die al eens een blessure hebben gehad. Bij deze sporters kun je maatregelen treffen om de kans op een herhaling (recidief) zo klein mogelijk te maken.

Tertiaire preventie tenslotte gaat vooral over chronische aandoeningen waarbij je weet dat de persoon een ziekteproces heeft waarbij hij steeds verder achteruit gaat. Zijn er maatregelen te treffen die ervoor zorgen dat dit achteruitgangproces zo langzaam mogelijk verloopt ?

Het is duidelijk dat wij bij sporters vooral met de primaire en de secundaire preventie te maken hebben.

De vraag is dus nu; heeft taping en braces zin als preventie bij gezonde sporters die bijvoorbeeld nog nooit een verstuikte enkel hebben gehad?

De tweede vraag is of taping en braces zin heeft bij sporters die ooit eens een enkelverstuiking hebben gehad?

Om een antwoord te kunnen geven op deze beide vragen is het belangrijk om te weten wat de werking van tape en braces is. Wanneer iemand zijn enkel verstuikt dan worden zijn banden opgerekt of zelfs ingescheurd of afgescheurd. Naast pijn en zwelling is het grootste probleem dat er een instabiliteit ontstaat. Deze instabiliteit wordt veroorzaakt door het feit dat er zintuigjes in de banden zitten die reageren op rek. Als de banden zijn opgerekt duurt het te lang voordat deze zintuigen informatie geven, waardoor het instabiele gevoel ontstaat. Het bewegingsgevoel raakt gestoord en daardoor ga je veel sneller weer door je enkel. In eerste instantie wordt er na een enkelverstuiking gekozen voor taping of een brace als therapie. Zo snel als mogelijk is ga je proberen met specifieke oefeningen (bijv. oefentol) dit verstoorde bewegingsgevoel weer te trainen, zodat dit weer zo optimaal mogelijk wordt. Het is alleen de vraag of dit ooit weer helemaal 100% goed wordt. Het is uit onderzoek gebleken dat zowel tape als braces een gunstige invloed hebben op het bewegingsgevoel rond de enkel. Als secundaire preventie is zowel een brace als tape goed om te voorkomen dat er opnieuw een enkelverstuiking optreedt.

Maar iemand die nog nooit zijn enkel heeft verstuikt heeft dus ook geen verstoord bewegingsgevoel. Dat betekent dat het dragen van tape en braces bij gezonde sporters als primaire preventie absoluut onzinnig is. Het voegt niets toe, en is alleen maar duur in de aanschaf. Als antwoord op de vraag welke vaak wordt gesteld kan ik dus antwoorden dat braces en tape als secundaire preventie een goede maatregel kan zijn, maar als primaire preventie overbodig is.

Er zijn specifieke onderzoeken gedaan naar deze preventieve maatregelen bij enkeltrauma's. Maar wat voor de enkel geldt mogen we ook aannemen dat dit voor andere gewrichten geldt. Dus het dragen van bijvoorbeeld braces om de knie of het intapen van vingers omdat je bang bent dat ze dubbel slaan heeft geen zin als dit nog nooit eerder is gebeurd. Het is wel zo wanneer iemand zich goed voelt bij primaire preventie hij dit best mag doen voor zijn eigen gemoedsrust, maar of het effectief is, is maar de vraag.

Jelle Eijzenga