

SPORTBLESSURES

Ik heb het in deze rubriek wel eens vaker geschreven; er is statistisch bekeken niet zoveel bekend over kaatsblessures. Dit geldt niet voor veel andere sporten. Het NOC*NSF heeft voor de derde keer een landelijk onderzoek gedaan naar sportblessures (1997/1998)

In het boekje; 'Sportblessures, driemaal geteld' worden de cijfers gegeven van zowel de omvang en oorzaken van sportblessures, de behandeling ervan en de gevolgen en preventie. Voor de duidelijkheid; het gaat hier alleen om acute sportblessures, die tijdens een wedstrijd of training plotseling zijn opgetreden. Blessures die geleidelijk zijn ontstaan door overbelasting (chronische blessures) zijn niet meegeteld.

In het seizoen 97/98 werden er 2,3 miljoen acute sportblessures geregistreerd. Van deze blessures waren er 40% zo ernstig, dat er medische hulp (arts of therapeut) noodzakelijk was. Wel is het zo dat het aantal sportblessures in vergelijking met tien jaar ervoor iets is afgenomen, terwijl het aantal sportbeoefenaren juist is toegenomen.

Nog steeds is veldvoetbal de sporttak waar de meeste blessures voorkomen, met op de volgende plaatsen, volleybal, turnen/gymnastiek, zaalvoetbal en veldhockey. Maar betekent dit dan ook dat veldvoetbal de meest blessuregevoelige sport is? M.a.w. is de kans dat je bij voetbal een blessure krijgt groter dan bij andere sporten? Om dat uit te zoeken heeft men een onderzoek gedaan naar de risico's op blessures bij de verschillende takken van sport. Om dit blessurerisico te bepalen heeft men een berekening gemaakt hoe groot de kans is op een blessure als iemand een sport 1000 uren beoefent (zowel in training als tijdens een wedstrijd). We noemen dit de 'incidentie-dichtheid'. Als je dit voor de verschillende takken van sport uitrekent, blijkt dat de kans op blessures het grootste is bij skiën. Als een groep van 40 skiërs 5 dagen gaat skiën gedurende 5 uren per dag blijken 10 van de 40 skiërs (= 25%!!) aan het einde van de week een blessure te hebben opgelopen. Lang leve de wintersport !!! Als je verder naar deze statistiek kijkt blijken de meest beoefende sporten in Nederland, te weten voetbal en tennis pas op de tiende, respectievelijk negentiende plaats te staan. Dus zo blessuregevoelig zijn deze sporten niet.

Het zou natuurlijk leuk zijn als ook een sport als kaatsen voor zou komen in de statistieken van het NOC*NSF als het gaat om blessures, dan zou je vergelijkingen kunnen maken. Ik heb wel een aantal gegevens omtrent blessures, maar dat zijn alleen de gegevens uit mijn praktijk, en ik weet niet of deze representatief zijn voor het gehele kaatsen. Het blijkt als je naar alle sporten kijkt dat 65% van alle acute blessures kneuzingen en verstuikingen zijn, waarbij de enkel(22%), de knie (15%) en de romp (borst, buik en rug) met 10% de meest voorkomende zijn. Deze trend klopt ook wel ongeveer bij kaatsblessures over de afgelopen jaren.

Het is ook heel leuk om eens te kijken wat de oorzaak is van veel blessures. Het blijkt dat de helft van alle acute blessures ontstaan door contact met een medespeler of tegenstander, of doordat een sporter op hardhandige manier in aanraking komt met sport- en spelmaterialen op en rond het speelveld. Dan moet je constateren dat kaatsen in principe een 'veilige' sport is. Botsingen tussen spelers komen in het veld relatief weinig voor. Hardhandig vallen op materialen kan eigenlijk alleen nog op krammen en tegen de hoekpalen. De proppen zijn reeds van zachte materialen gemaakt. Het zou dus ook te overwegen zijn om alle blokjes om de kaatsen aan te merken van deze zachte materialen te maken, om nog meer blessurerisico's te vermijden.

Wat bij sporten in het algemeen slecht is geregeld, is de professionele medische hulp op en rond het veld als een sporter geblesseerd raakt. Landelijk is er in 69% van de gevallen helemaal geen hulp aanwezig is. In 19% van de gevallen is er een non-professionaal aanwezig (EHBO-er of sportverzorger). Slechts in 3% van de gevallen is er een professionele hulpverlener (arts of fysiotherapeut) aanwezig. Bij het kaatsen is dit helemaal slecht gesteld;

van alle ruim 600 officiële wedstrijden wordt bij mijn weten alleen bij de PC officieel een professionele hulpverlener (arts) gevraagd ! Hier zal in het blessurebeleid dus nog veel zijn te verbeteren binnen de KNKB.

Wanneer een sporter eenmaal geblesseerd raakt gaat hij meestal naar een huisarts of naar de EHBO in het ziekenhuis. Meestal wordt er daarna geen verdere behandeling gegeven. De arts/specialist vindt dat vaak niet nodig. Gelukkig valt dat bij kaatsen mee. Ik heb het stellige idee dat de meeste kaatsers bij acute blessures zich **wel** mogen laten behandelen door de artsen in de regio. Er worden op jaarbasis ± 3 miljoen behandelingen gegeven om een sporter weer beter te maken. Bijna 1,8 miljoen van deze behandelingen worden door een fysiotherapeut gegeven, gevolgd door de huisarts met 750.000

Dat sporten de werkgever geld kost wisten we al, maar wist u dat door acute sportblessures de betreffende sporters op jaarbasis **2,5 miljoen dagen** hun werk moeten verzuimen?