

# WATERZAK

Als vader van een kaatsende en voetballende zoon kom ik veel als toeschouwer bij zowel kaats- als voetbalwedstrijden. Natuurlijk kijk ik door de ogen van een vader naar de wedstrijden, maar ook als sportfysiotherapeut.

Als sportfysiotherapeut verbaas ik mij regelmatig over de manier waarop ouders met blessures omgaan. Dit geldt zowel voor het behandelen van een 'geblesseerde' sporter als voor de preventie van blessures.

Preventie is het voorkomen van blessures of de kans op het krijgen van blessures zo klein mogelijk te houden. Bij sportende kinderen heeft preventie heel veel met opvoeding te maken. Hoe leer ik kinderen omgaan met blessures en het voorkomen van blessures.

Een aantal preventieve maatregelen zijn zo gewoon dat we niet eens in de gaten hebben dat ze preventief bedoeld zijn. Het doen van een goede warming up voor een training of wedstrijd is de gewoonste zaak van de wereld. Misschien hebben kinderen op jonge leeftijd niet eens altijd een warming up nodig, maar het wordt hun al wel geleerd zodat het op latere leeftijd een automatisme is geworden. De trainers van de KNKB besteden hier ruimschoots aandacht aan bij het begin van iedere training.

Ook het dragen van scheenbeschermers bij voetbal is bijvoorbeeld zo'n preventieve maatregel. Er mag geen discussie ontstaan over het wel of niet dragen van scheenbeschermers, het is gewoon verplicht.

Kinderen moeten zo worden opgevoed dat preventieve maatregelen als een automatisme in hun voorbereiding wordt meegenomen.

Het wordt lastiger om met kinderen om te gaan wanneer ze al of niet geblesseerd zijn.

Iedereen weet dat sporters die winnen nooit pijn hebben, maar verliezers des te meer. De pijn van een bal op de onderarm is des te heftiger naarmate de achterstand groter is, en een kleine verdraaiing van de enkel kan bij een achterstand al leiden tot enorme pijnklachten.

In 90% van de gevallen blijken de klachten achteraf enorm mee te vallen. Belangrijk is het om als volwassenen op de juiste manier om te gaan met deze situaties. Dit wordt ook wel operante conditionering genoemd. Dit begrip heeft te maken met het belonen van goed gedrag en het belonen van slecht gedrag. Als je het 'net doen of je een blessure hebt' beschouwt als het vertonen van slecht gedrag dan moet je dit niet gaan belonen. Als je een sportend kind, wat geblesseerd op de grond zit vraagt om te vertellen wat er is gebeurd, dan zijn de klachten vaak al voor een groot deel verdwenen.

Ik ben een enorm tegenstander van de waterzak. Bij volwassenen wordt het vaak gebruikt als een legale manier om tijd te rekken, en om een drinkpauze in te gelasten. Een therapeutisch effect heeft het echter zelden of nooit. Ik vind persoonlijk dat je kinderen niet op deze manier op moet voeden.

Ik heb geen moeite met een cold spray of een zalfje ter verlichting van de pijn, maar soms hebben ouders hele strips met paracetamol of diclofenac bij zich. Medicijnen hebben werkingen maar ook bijwerkingen, daarom is het verstandiger om het voorschrijven en geven van medicijnen over te laten aan artsen.

Ook taping, bandageren en het gebruik van braces wordt veel gedaan. Voor taping en bandageren is een specifieke opleiding nodig waarvoor anatomische kennis is vereist. Masseurs en fysiotherapeuten zijn hierin gespecialiseerd. Braces zijn er in verschillende maten en voor iedere aandoening is vaak weer een variant. Ook hier is kennis voor nodig.

Het belangrijkste is dat je kinderen leert om te gaan met pijn. Pijn en schrik liggen vaak dicht bij elkaar. Op het moment dat je als ouders bij kinderen de schrik weg kunt nemen, is meestal

al een groot gedeelte van het probleem opgelost. Pijn moet niet leiden tot een pijngedrag. Als we kinderen goed leren om te gaan met pijn, hebben we daar op latere leeftijd alleen maar profijt van tijdens wedstrijden.

Jelle Eijzenga