

De beste behandeling begint op het trainingsveld

Sportblessures, ze zijn de schrik van iedere trainer en speler. We kennen allemaal wel de ingrijpende gevolgen in onze eigen club en bij topsporters. Het goede nieuws is dat je zelf veel kunt doen om blessures te voorkomen. Tijs Duivenvoorden, voormalig clubarts bij de jeugdopleiding van Feyenoord en topchirurg bij Bergman Clinics, is gespecialiseerd in knieblessures door het sporten. Hij deelt zijn gouden tips met *Sporting Voetbal*.

Niet verbazend, maar toch vaak onderschat bij blessures is het belang van een goede training en warming-up. In zijn praktijk ziet Duivenvoorden, die gerust de voetbaldokter van Rotterdam genoemd mag worden, voor het overgrote deel kruisbandletsels. Tijs: 'Die ontstaan vaak bij sporters die onvoldoende getraind zijn. We zien bijvoorbeeld een piek in het aantal kruisbandletsels na de zomerstop. Als je na een periode van minder belasting te snel opbouwt, neem je een verhoogd risico. Of ze maken andere bewegingen dan ze gewend zijn, zoals een vriendentoernooi of voor de eerste keer op wintersport. Dat kan een risicomoment zijn. Maar je kunt ook vette pech hebben, zoals een overtreding in een wedstrijd.'

Groot probleem

Blessures in de sport zijn een groot probleem. Per jaar worden er in Nederland maar liefst 8.500-9.000 kruisbandoperaties verricht. Tijs en zijn collega-orthopedisch chirurgen bij Bergman Clinics nemen daarvan ongeveer 25 procent voor hun rekening. 'Steeds meer sporters kiezen voor de zorg in één van onze klinieken, vanwege de snelle toegang en hoogwaardige zorg', ziet Tijs. Operatie en revalidatie zijn echt pittig. 'Het is een grote operatie, waarbij we een reconstructie maken van de voorste kruisband om de knie weer stabiel te maken. Daarvoor gebruiken we weefsel van de eigen pezen en indien nodig hechten we de meniscus. Meestal verrichten we aanvullend nog een extra stabilisatie aan de buitenkant van de knie, om het risico op opnieuw scheuren van de reconstructie te verlagen.' Daarna begint een ingrijpend revalidatieproces, dat negen maanden tot een jaar kan duren, voordat er weer veilig een wedstrijd gespeeld kan worden. Voor een succesvol resultaat moet uiteraard de voorste kruisband er netjes en volgens de nieuwste technieken ingezet worden, maar ook een intensieve samenwerking met de fysiotherapeut is belangrijk. Tijs en zijn

collega's bij Bergman werken daarvoor veel samen met verschillende fysiotherapiepraktijken, zoals het Sparta Sport Medisch Centrum.

Risicofactoren

Om veel ellende te voorkomen is preventie voor iedereen uiteraard een groot goed, maar er zijn risicofactoren. Zo hebben vrouwen meer risico op een knieblessure vanwege hun bouw. De heupen zijn breder en de gewrichten zijn vaak ook flexibeler dan bij mannen, zegt Tijs. 'Daarnaast is er een minder goede spiercontrole dan bij mannen, waardoor er bij een verdraaiing sneller te veel spanning komt op de kruisband. Omdat er nu meer vrouwen gaan voetballen, zien we ook meer vrouwen in de kliniek.' Het herkennen van risico's is vaak lastig. Een tip van Tijs is om vooral de belasting en de belastbaarheid goed te managen, óók in het eredivisievoetbal en de Champions League. Tijs: 'Als sporters uit een blessure komen en niet stapsgewijs gaan beginnen, maar te snel veel gaan spelen, dan zie je vaak dat er opnieuw een blessure ontstaat.'

Warming-up

Hoewel we inmiddels veel risicofactoren wel kennen, is het vaak lastig om vooraf de speler te herkennen die een hoog risico loopt op een blessure. Het is daarom belangrijk dat clubs preventieve oefeningen opnemen in hun trainingsprogramma. Vanuit onder meer de FIFA en de ES-SKA-ESMA zijn er trainingsprogramma's voor verschillende leeftijden. Tijs: 'Het is belangrijk om zo'n programma in de warming-up te integreren. Zodat het een gewoonte wordt, een standaardonderdeel van de training. Het lastige wat ik vaak zie is dat trainers zeggen niet te veel aan preventie te kunnen doen. Want ze willen ook tactisch trainen en de volgende wedstrijd winnen. De trainingstijd is maar beperkt. Die discussie wordt vaak gevoerd tussen fysiotherapeuten en trainers. Maar uiteindelijk is blessurepreventie óók een onderdeel van prestatieverbetering. Er zijn veel studies die laten zien dat het team met

de minste blessures vaak het hoogste scoort in de competities.'

Fatbike

Ook voor het amateurvoetbal is het van groot belang om de preventieprogramma's integraal onderdeel van de training te maken, stelt Tijs. 'Je ziet dat onze jeugd steeds eenzijdiger gaat bewegen. Kids speelden vroeger nog lekker buiten, springen, klimmen: heel belangrijk! Tegenwoordig zitten veel meer kinderen achter hun Nintendo Switch en rijden met hun fatbike naar de club om daar te gaan voetballen. Het is superbelangrijk om van jongs af aan breed te blijven bewegen, om een brede motorische ontwikkeling tot stand te brengen, ook dat werkt preventief tegen blessures. Als je door judo bijvoorbeeld weet hoe je moet vallen, kan je dat op zaterdag ook helpen bij een overtreding. Maar zo kan bijvoorbeeld ook yoga helpen bij de flexibiliteit van spieren en gewrichten. Voor deze zogeheten donorsporten is vaak wel aandacht in de jeugdopleidingen van de BVO's. Bij Feyenoord gingen we naar JumpXL, even lekker losgaan op die trampolines. Maar dus ook judo, heel goed om even op een andere manier je brein en je spieren te stimuleren en te ontwikkelen.'

Schrikbarend

De basis voor preventie en voor gezond sporten is voor veel amateursporters vooral fit zijn. Zo hoort bij bewegen natuurlijk ook gezonde voeding. Toch is overgewicht een groeiend probleem, ook in de spreekkamer van Tijs en zijn collega's. Schrikbarend soms, zegt Tijs. Inmiddels heeft maar liefst 50 procent van de volwassen Nederlanders overgewicht. 'Een BMI boven de 35 is geen echte uitzondering meer. Natuurlijk zie ik bij onze sporters in de praktijk dat die over het algemeen wel redelijk fit zijn. Maar toch zeg ik vaak tegen mijn patiënten dat als je er fastfood instopt, je niet hoeft te verwachten dat er een atleet uit komt. Overgewicht en gebrek aan voldoende eiwitten en vitamines maken je heel kwetsbaar voor blessures.' ●