



fysiotherapie

GEZONDHEIDSCENTRUM CORLAER

BLESSUREPREVENTIE

Bjorn & Tom
22 mei

BLESSUREPREVENTIE



- **Blessurepreventie kent drie vormen: primaire, secondaire en tertiaire preventie:**
 - ***Primaire preventie:*** Het voorkomen van de primaire oorzaak van blessures, zonder dat er klachten zijn.
 - ***Secundaire preventie:*** Het vroegtijdig ingrijpen bij de eerste tekenen van blessurevorming en overbelasting.
 - ***Tertiaire preventie:*** Het snel nemen van maatregelen bij acute blessures, het geven van een goede behandeling en verzorging in alle stadia van de blessure, ook nadat de blessure genezen is.
-

BLESSURES EN SYMPTOMEN BIJ JEUGD T/M 16 JAAR

Groeiblessures 5-12 jaar

- Perthes
Pijn in de heup en de knie met name bij belasten zonder een specifiek trauma vooraf. (let op LIES)
- Sever
Pijn op de aanhechting van de achillespees / Hak
- Os good schlatter / pees problematiek

Groeiblessures 12-16 jaar

- Osgood Schlatter
- Patello-femoraal pijnklachten, onjuiste sporing knieschijf.

BLESSURES VANAF 16 JAAR



- 16-18 jaar: Osgood Schlatter of Patello femoraalklachten
- Meeste klachten zijn enkel of knie gerelateerd.
- Vaak zijn dit blessures aan de enkel- of kniebanden.
- Voorste kruisband, veel voorkomend (8x zoveel meiden als jongens)
- Jeroen van de Camp, FC Kruisband

PREVENTIE VANUIT DE TRAINER

- Vaak onderschat (neem het serieus)
- Warming-up : FIFA 11 +
- Rekken dynamisch vs statisch vs functioneel (wat voelt prettig)
- Monitoren van spelers.
- MD, +1 (rust/herstel), +2 (activatie), +3 (Piek), -3 (activatie), -2 (piek), -1 (rust/herstel) , MD
- Trainingsbelasting vs Trainingsbelastbaarheid
- Simpel te meten: NPRS vermoeidheid / herstel
- Anticiperen en niet reageren



PREVENTIE VANUIT DE SPELER



- Doseren in prive-werk-sport
- Slaap, vermoeidheid, voeding/vocht (monitoren).
- Core stability / activatie
- Kracht programma gericht op OE en BE.
- Functioneel trainen

WAT KUN JE DOEN TIJDENS DE WARMING-UP

- FIFA 11 + warming up
- Hydrateren
- Dynamisch – statisch rekken.
- Activatie oefeningen
core/heup/bil
- foamroller



FIFA 11 + WARMING UP

- Voetballers die voor de training de door de FIFA ontwikkelde FIFA 11+ warming-up uitvoerden, bestaande uit loop-, kracht- en wendbaarheidsoefeningen, hadden 35% minder blessures per 1000 speeluren dan voetballers die een reguliere warming-up deden.
- Onderdelen: dynamische loopvormen 1, kracht/coördinatie/stabiliteit, dynamische loopvormen 2.





FIFA 11 +

- *Onderdeel 1*
 - Lopen: **recht vooruit.**
 - Lopen: **heup uitdraaien.**
 - Lopen: **heup naar binnen draaien.**
 - Lopen: **om partner heen.**
 - Lopen: **schoudercontact.**
 - Lopen: **accelereren en decelereren.**
-

FIFA 11 +

- *Onderdeel 2*
- Plank: **statistisch.**
- Zijwaartse plank: **statistisch.**
- Hamstrings activeren
- Op één been staan: **bal vasthouden.**
- Squats: **op de tenen.**
- Springen: **verticale sprongen.**



FIFA 11 +



- ***Onderdeel 3:***
- Lopen: **over het veld (40 meter)** Ren over het veld op 75-80% van uw maximale snelheid. Voer hiervan 2 sets uit.
- Lopen: **loopsprongen**. Ren met hoge loopsprongen met een hoge knielift.
- Lopen: **van richting wisselen**.

DE KRUISBAND!

- 12-15 Maanden revalidatie
 - Hartinfarct van de knie
 - De VKB zorgt voor stabiliteit
 - Geen genezing -> opereren
 - Meestal geen lichamelijk contact (70 procent)
 - Vrouwen 2-8x grotere kans op VKB letsel
 - 33 procent keert niet terug naar oude niveau
 - 1 op de 4 scheurt zijn VKB nog een keer of de andere kant.
-





KAN IK DIT VOORKOMEN?

- FIFA 11+ als warming up
 - Oefeningen activatie voor training: Balanceren, vallen, springen en landen de aandacht geven.
 - Core / romp stabiliteit trainen: Plank, side plank, lunge met aanspanning romp enz.
 - Krachttraining op vrije trainingsdag, bovenste extremiteit, romp en onderste extremiteit.
 - Neem overbelasting serieus, schakel met je fysiotherapeut/personal trainer.
-

WAAROM BEN JE
HIER OP DEZE
AVOND?



WAT DOET EEN PERFORMANCE COACH

- Warming-up en activatie
- Data verzamelen, verwerken en advies geven
- Krachttraining
- Fysiek/Mentaal
- Staat tussen de medische staf en technische staf in



TRAININGSVOLUME VV SPARTA NIJKERK 1

LOOPT EEN SPELER 10KM IN DE WEDSTRIJD, DAN IS ZIJN 100% TRAININGSVOLUME 18KM

Maandag							Dinsdag							Donderdag						
Totale afstand	Werkelijk	Verschil	Score	Sprints	Hi Sprints	Acc	Totale afstand	Werkelijk	Verschil	Score	Sprints	Hi Sprints	Acc	Totale afstand	Werkelijk	Verschil	Score	Sprints	Hi Sprints	Acc
4200		-4200	0%	60	17	16	8400		-8400	0%	528	150	75	6300		-6300	0%	330	94	41
4060		-4060	0%	57	17	13	8120		-8120	0%	502	150	61	6090		-6090	0%	314	94	33
4060		-4060	0%	40	9	16	8120		-8120	0%	352	77	77	6090		-6090	0%	220	48	42
4060		-4060	0%	50	13	11	8120		-8120	0%	440	114	53	6090		-6090	0%	275	72	29
4200		-4200	0%	68	20	13	8400		-8400	0%	598	176	61	6300		-6300	0%	374	110	33
4560		-4560	0%	81	14	16	9120		-9120	0%	713	126	75	6840		-6840	0%	446	79	41
4400		-4400	0%	77	17	13	8800		-8800	0%	673	150	61	6600		-6600	0%	421	94	33
4560		-4560	0%	77	17	23	9120		-9120	0%	673	150	111	6840		-6840	0%	421	94	61
4400		-4400	0%	60	13	11	8800		-8800	0%	528	110	51	6600		-6600	0%	330	69	28
4680		-4680	0%	60	9	13	9360		-9360	0%	528	79	63	7020		-7020	0%	330	50	34
4600		-4600	0%	79	15	9	9200		-9200	0%	695	128	44	6900		-6900	0%	435	80	24
4600		-4600	0%	90	22	27	9200		-9200	0%	792	194	128	6900		-6900	0%	495	122	70
4480		-4480	0%	76	14	14	8960		-8960	0%	669	123	68	6720		-6720	0%	418	77	37
4120		-4120	0%	68	24	12	8240		-8240	0%	594	211	56	6180		-6180	0%	371	132	30
4160		-4160	0%	61	18	22	8320		-8320	0%	537	158	104	6240		-6240	0%	336	99	57
4160		-4160	0%	68	24	21	8320		-8320	0%	594	211	99	6240		-6240	0%	371	132	54
4320		-4320	0%	68	24	9	8640		-8640	0%	594	211	41	6480		-6480	0%	371	132	22
4160		-4160	0%	61	18	17	8320		-8320	0%	537	158	80	6240		-6240	0%	336	99	44
4060		-4060	0%	50	9	13	8120		-8120	0%	440	79	61	6090		-6090	0%	275	50	33
4120		-4120	0%	65	16	20	8240		-8240	0%	572	141	94	6180		-6180	0%	358	88	51
4200		-4200	0%	60	20	18	8400		-8400	0%	528	176	85	6300		-6300	0%	330	110	46

TAKE HOME MESSAGE

- FIFA 11 +
- 1x per week de hele fifa 11+ en 2x per week onderdeel 1-2
- Monitoren van jezelf (speler)
- Monitoren van de speler (trainer)
- Communicatie
- Vraag advies

