



Bilthoven, 26 mei 2009

Vereniging voor Sportgeneeskunde

PERSBERICHT

Gericht sportherstel voorkomt veel blessures

Ernstige sportblessures kunnen effectief worden voorkomen door meer aandacht te besteden aan secundaire preventie. Recent onderzoek leert dat jaarlijks circa 11 miljoen sporters worden geconfronteerd met ongeveer 3,5 miljoen sportblessures. Bij secundaire preventie gaat het om sporters die worden geconfronteerd met beginnende pijn. Deze sporters zijn goed te motiveren om verdere gevolgen te voorkomen. Zodra er een lichte blessure is, of er manifesteert zich pijn, dan is het belangrijk hier direct actie op te nemen. De oorzaak van de sportblessure moet worden opgespoord en het trainingsschema dus worden aangepast. Daardoor zijn langdurige, ernstige blessures te voorkomen. Ook kan men zo voorkomen dat sporters langdurig uit de roulatie zijn en niet verder kunnen trainen.

Zijn de positieve effecten van sport anno 2009 groter dan de wassende stroom blessures? “Ja”, zegt sportarts Hans Smid van de Vereniging voor Sportgeneeskunde. “Er zijn veel blessures. Echter hier vallen alle soorten onder met verschillende mate van ernst. Je kan helaas niet achterhalen bij hoeveel mensen die niet sporten er lichamelijke problemen optreden, Dat is jammer, anders zou je ze deze ontwikkelingen kunnen vergelijken. Toch wegen de positieve bijdragen van sport zeker nog zwaarder dan de hoeveelheid blessures.”

Maar hoe kunnen we het aantal blessures dan terugdringen? Hans Smid : “preventie! De preventie moet gericht zijn op verantwoord sporten, waarbij gekeken moet worden naar de sporten met bepaalde blessures, de soort blessures (b.v. waar zit de blessure) en naar de persoon met de blessure zelf. Wat is de draagkracht van een persoon en wat is de motivatie van een sporter?”

“Er zijn verschillende vormen van preventie,” vervolgt Smid. “Zo kunnen we ons richten op de primaire preventie. Dus het voorkomen van blessures voordat ze zich manifesteren. Voorbeeld hiervan zijn het dragen van een helm/ cap, scheenbeenbeschermers, bitjes, maar ook educatie over een goede training met een goede warming-up. Deze aanpak is goed, alleen is het erg lastig om iedereen hier maximaal voor te motiveren. Niet echt effectief dus. De belangrijkste manier is de secundaire preventie.

In een eerder verschenen oratie ('Prestatie, preventie of curatie') signaleert hoogleraar klinische Sportgeneeskunde Prof. Dr. R.L. Diercks al dat met betere kennis van specifieke sportblessures veel is te winnen: “Uit een eigen analyse blijkt dat een sporter met een knieletsel er gemiddeld 4 bezoeken, 4 verschillende artsen, 3 werkdiagnosen en in totaal 6 weken over doet voordat er een diagnose is gesteld. Niet zozeer het medisch als wel het menselijk leed is groot bij zo'n dwaaltocht langs artsen”.

Behandeling en preventie van sportblessures is volgens Diercks 'terra incognita' voor huisartsen. “Zij adviseren bij pijnklachten nog vaak rust te nemen. En wel onder het motto: het lichaam kan het zelf herstellen. Echter: herstel kan vaak sneller. Met specifieke training kan de sporter vaak eerder weer aan competitie deelnemen.” Diercks stelt dat de sportarts de beste adviseur is. Deze deskundige heeft overschrijdende medische kennis: van bewegingswetenschappen en inspanningsfysiologie tot hart- en longkwalen. Ook pleit Diercks voor regelmatige sportkeuringen voor alle sporters. Bij de jonge sporter kan de arts zien of er fysieke afwijkingen zijn, bij de oudere sporter kan de arts het risicoprofiel vaststellen en adviezen geven voor verantwoord bewegen.

De Vereniging voor Sportgeneeskunde is op 8 mei 1965 opgericht en bestaat uitsluitend uit artsen. Anno 2009 telt de vereniging 500 leden, van wie er 136 sportarts of sportarts i.o. zijn. Verder zijn de leden huisartsgeneeskundige, sociaal geneeskundige en/of medisch specialisten met een grote affiniteit dan wel deskundigheid op het gebied van sportgeneeskunde.

Noot voor de redactie

Inlichtingen kunnen verkregen worden bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde
Mevrouw Kelly Post. Telefoon 030-2252290.

Website: www.sportgeneeskunde.com. E-mail: vsg@sportgeneeskunde.com