

KEEP RUNNING

# Blessure preventie



De afbeelding van Onbekende auteur is gelicentieerd onder CC BY

Mark van der Putten, fysiotherapeut en manueel therapeut

# Definitie sport

Een lichamelijke activiteit, met als doel het verbeteren van fitheid en/of gezondheid, of waarbij aan de prestatie bijzondere waarde wordt gehecht, of waarbij het plezier in het bewegen zelf voorop staat (*Ormel et al. 2005*)

# Reden presentatie

Plezier in de sport staat voorop!

Blessures kunnen dit plezier flink verstoren, terwijl ze vaak goed voorkomen kunnen worden.

Vandaag wil ik dit onderwerp belichten vanuit mijn invalshoek als:

- Sportliefhebber
- (Schaats) trainer
- Fysiotherapeut en manueel therapeut

# Grundmotorische eigenschappen

# Grondmotorische eigenschappen

- Coördinatie



# Grondmotorische eigenschappen

- Coördinatie
- Lenigheid





# Grondmotorische eigenschappen

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen



# Grondmotorische eigenschappen

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Kracht





# Grondmotorische eigenschappen

- Coördinatie
- Lenigheid
- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Snelheid



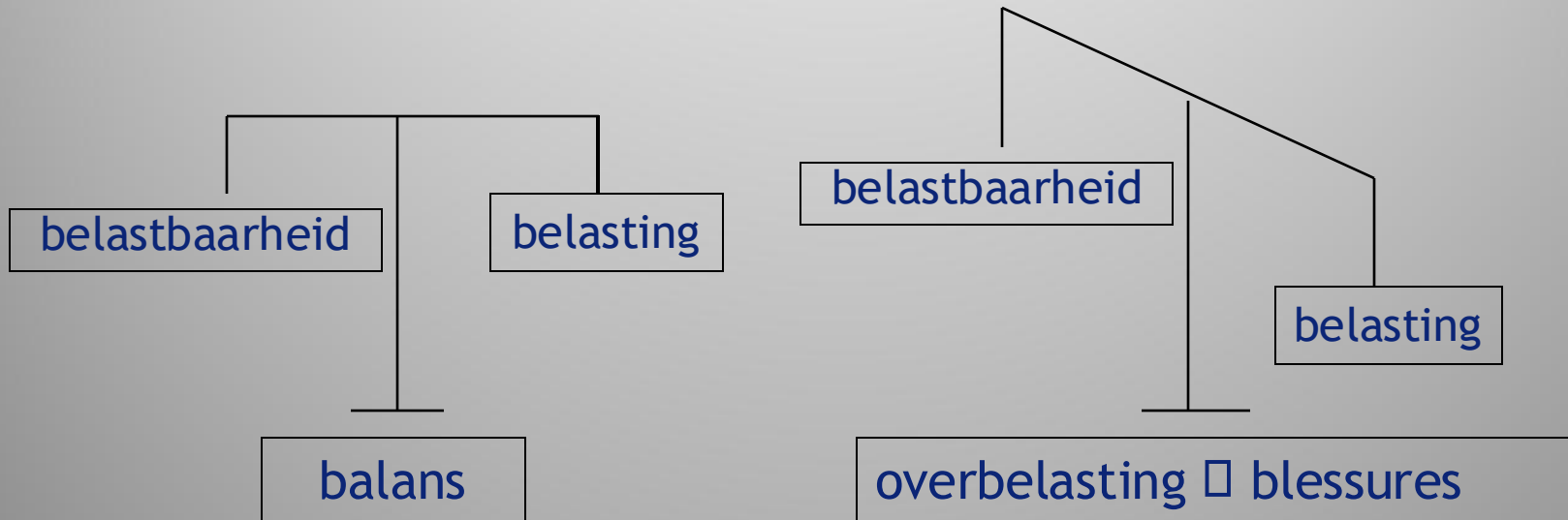
# Grondmotorische eigenschappen

Alle CLUKS gecombineerd leiden tot:



Plezier en boven jezelf uitstijgen

# Belasting-belastbaarheid



# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- **Coördinatie:** leeftijdsgebonden  
angst /onzekerheid  
vermoeidheid  
pijn  
neurologische aandoeningen



# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- **Coördinatie:** leeftijdsgebonden  
angst /onzekerheid  
vermoeidheid  
pijn  
neurologische aandoeningen
- **Lenigheid:** aangeboren -> aanleg  
verworven -> verschillende blessures  
geven vaak reststijfheid (trauma's!)

# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- Uithoudingsvermogen: (on)getraindheid  
leefstijl  
manier van trainen  
medische aandoeningen,  
zoals astma, cardiale  
problemen, e.d.

# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- **Uithoudingsvermogen:** (on)getraindheid  
leefstijl  
manier van trainen  
medische aandoeningen,  
zoals astma, cardiale  
problemen, e.d.
- **Kracht:** voor een groot deel trainbaar  
leeftijdsgebonden  
spieraandoeningen

# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- **Snelheid:** combinatie van de 4 voorgaande CLUKS eindsnelheid deels aanleg, afhankelijk van type spiervezels  
sprinter  $\leftrightarrow$  duuratleet

# Voorbeelden van verstoringen van de CLUKS

- **Snelheid:** combinatie van de 4 voorgaande CLUKS eindsnelheid deels aanleg, afhankelijk van type spiervezels  
sprinter  $\leftrightarrow$  duuratleet

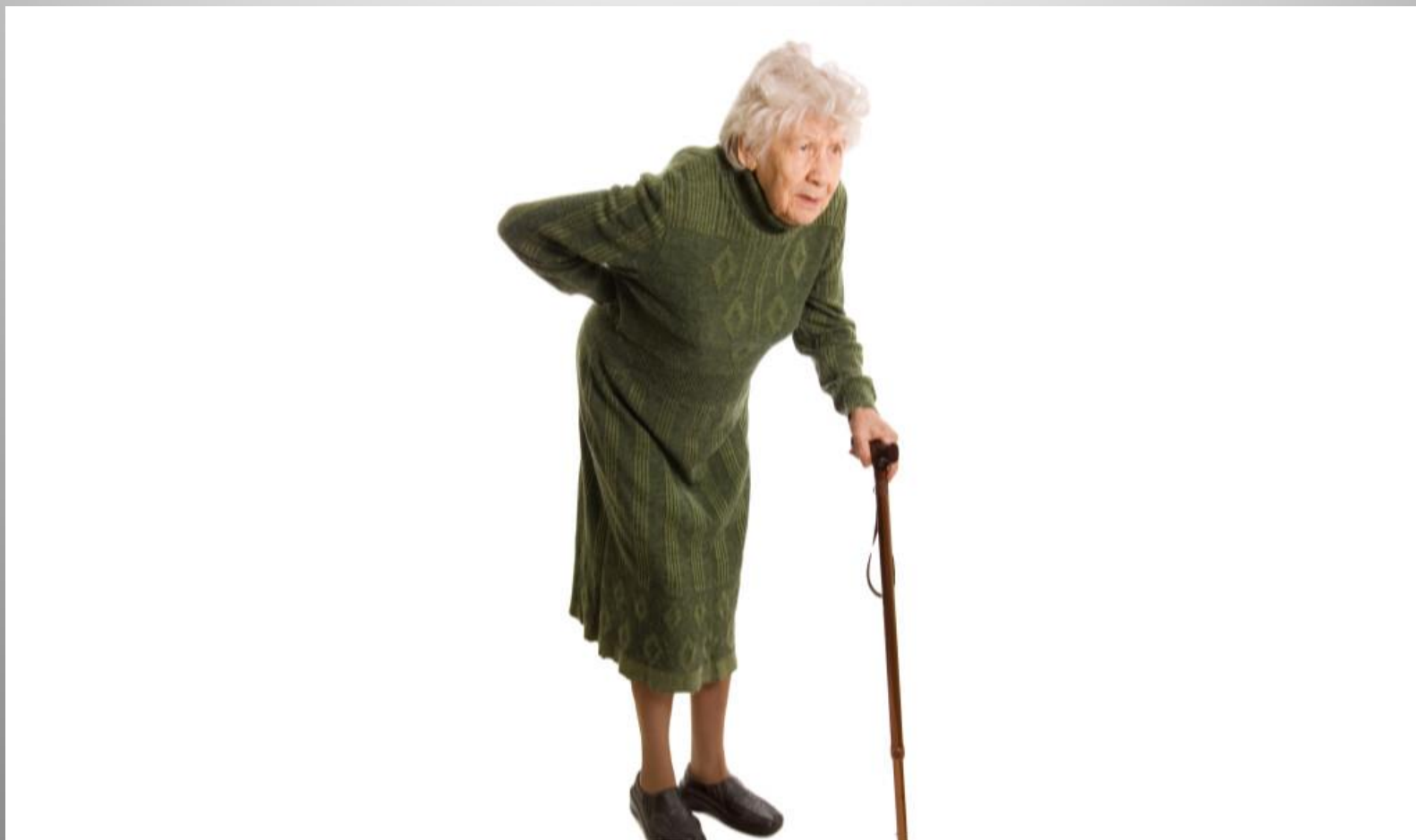
Vandaag extra aandacht voor 1 grondmotorische eigenschap



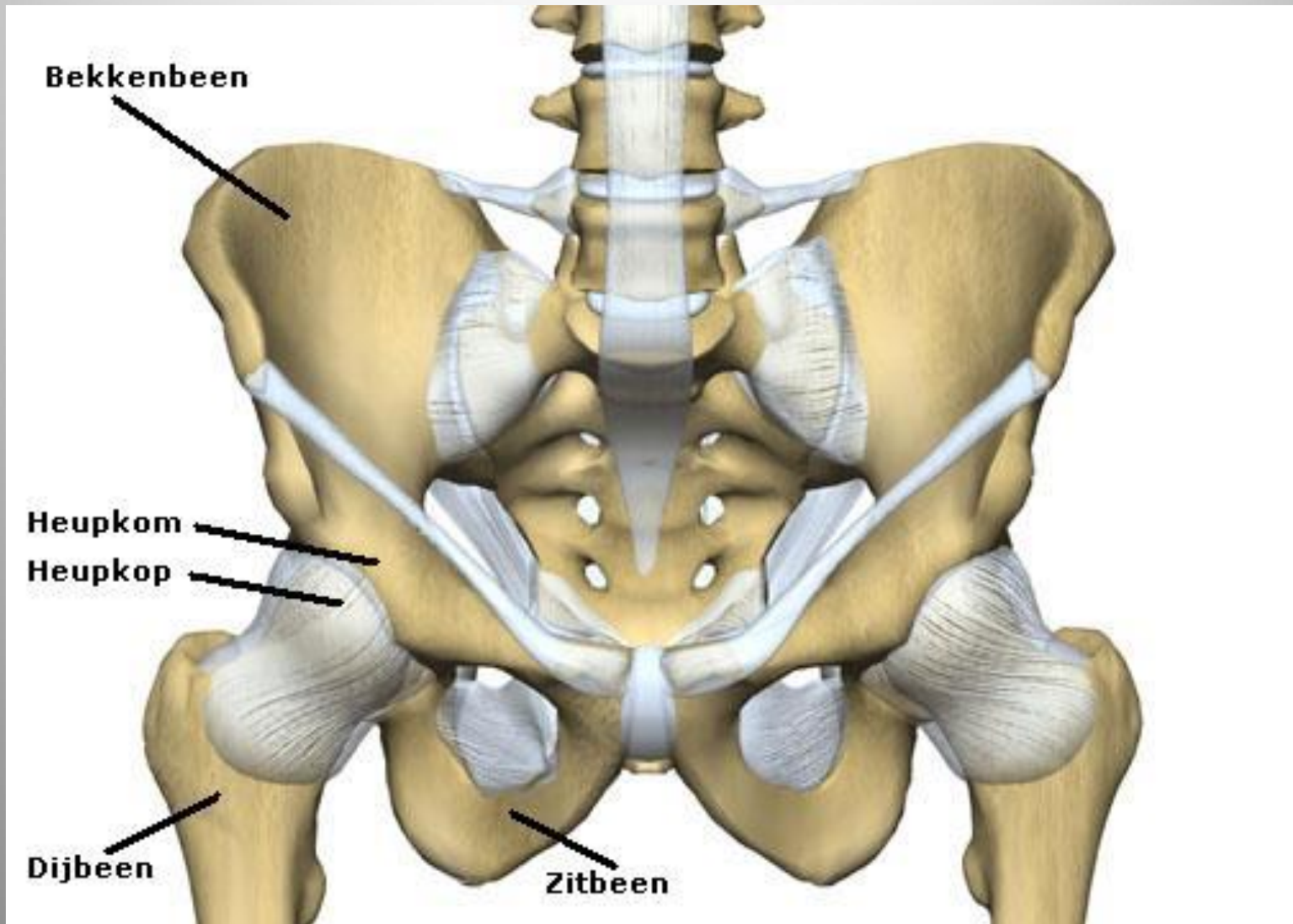
# Lenigheid



In meer of mindere mate



# Anatomie en functie



# Soorten sportblessures

- Acute sportblessures
- Chronische sportblessures



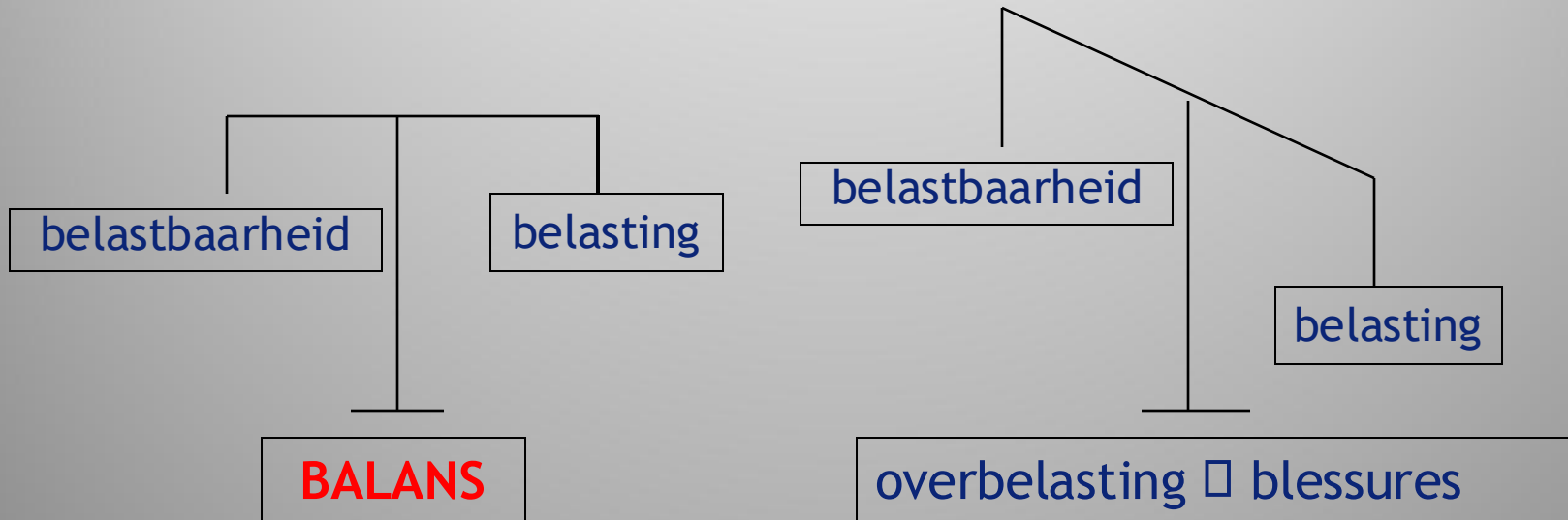




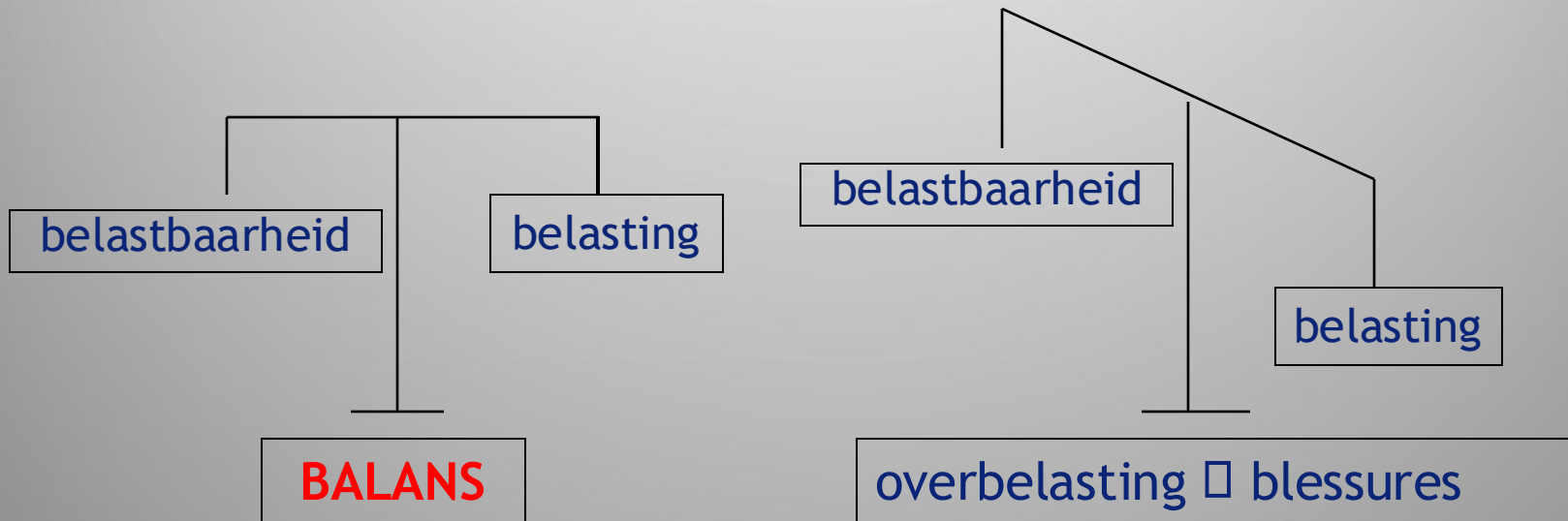


[Deze foto](#) van Onbekende auteur is gelicentieerd onder [CC BY-SA](#)

# Belasting-belastbaarheid



# Belasting-belastbaarheid



En dus aandacht voor preventie!  
Zelf, met je trainer en evt. derden



Dank voor jullie aandacht en heel  
veel plezier!