

Blessures bij jeugdvoetballers

vóórkomen en voorkómen

Fred Hartgens, sportarts



Achtergrond

VOETBAL

1978 - 1985
Caesar (Hoofdklasse)

2012 - 2013
Assistant-trainer VV Eijsden 1e elftal

2012 - 2013
KNVB Trainer/Coach III-jeugd

2013 - 2014
Trainer VV Eijsden D1

MEDISCH

1993 - 2007
Sportarts Roda JC

1997 - 2005
Bondsarts Nederlands Triathlon Bond

2000
Sportarts Nederlandse equipe bij
Olympische Spelen Sydney

2012 - heden
Medisch consulent Olympisch Triatlon
Team

2013 - heden
Sportarts Roda JC (1e, beloften en
jeugd)

Doelstellingen

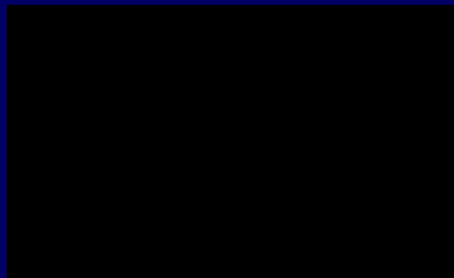
1. Wat zijn de meest voorkomende blessures bij jeugdige voetballers
2. Vroegtijdige onderkenning van blessures
3. Preventie van blessures

Vóórkomen blessures bij jeugd

1) Plotselinge blessure met inwerkend trauma



2) Plotselinge blessure zonder inwerkend trauma



3) Overbelastingsblessures

4) Chronische blessure

Vóórkomen sportblessures per jaar

	Alle sporten	Voetbal
Alle blessures	3.700.000	650.000
- Plotseling ontstaan	2.800.000	
- Geleidelijk ontstaan	930.000	
Medisch behandelde blessures	1.500.000	290.000
- Plotseling ontstaan	1.100.000	
- Geleidelijk ontstaan	370.000	

Meest voorkomende blessures jeugdvoetbal

Plots ontstane blessure MET inwerkende kracht

1. Enkelverzwikking
2. Knieverdraaiing
3. Onderbeenfractuur

Plots ontstane blessure ZONDER inwerkende kracht

1. Enkelverzwikking
2. Knieverdraaiing
3. Spierverrekking /-scheur hamstrings
4. Spierverrekking /-scheur dijbeen voorzijde

Overbelastingsblessures

1. Groeikern onder de knie
2. Groeikern van knieschijf
3. Groeikern hak (achillespees)
4. Liesklachten

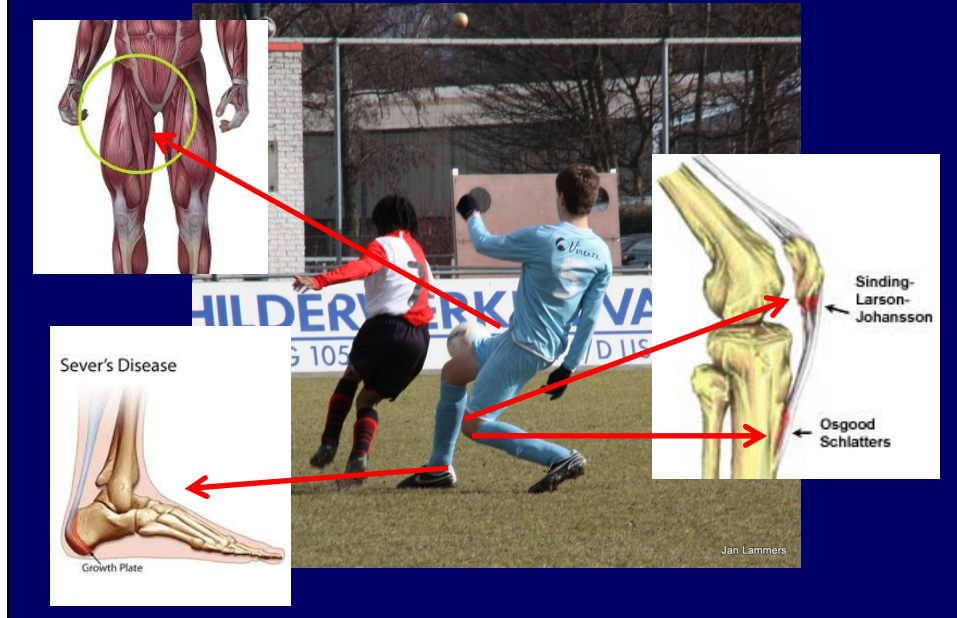
Meest voorkomende blessures jeugdvoetbal

Plots ontstane blessure MET inwerkende kracht	
1. Enkelverzwikking	Alle leeftijden
2. Knieverdraaiing	
3. Onderbeenfractuur	
Plots ontstane blessure ZONDER inwerkende kracht	
1. Enkelverzwikking	Alle leeftijden
2. Knieverdraaiing	
3. Spierverrekking /-scheur hamstrings	Meestal in / na puberteit
4. Spierverrekking /-scheur dijbeen voorzijde	
Overbelastingsblessures	
1. Groeikern onder de knie	Begint tussen 10-14 jaar
2. Groeikern van knieschijf	
3. Groeikern hak (achillespees)	
4. Liesklachten	Alle leeftijden

Overbelastingsblessures



Overbelastingsblessures



Voorkómen blessures bij jeugd

1. Plotse blessure MET inwerkende kracht
2. Plotse blessure ZONDER inwerkende kracht
3. Overbelastingsblessure

Voorkómen blessures bij jeugd

Plotse blessure MET inwerkende kracht

Beschermende hulpmiddelen

- Scheenbeschermers
- ???



Voorkómen blessures bij jeugd

Plotse blessure ZONDER inwerkende kracht

Enkel

Brace - Tapen – Bandageren

Optimale grondmotorische eigenschappen

Knie

Brace / tapen helpt niet echt

Optimale grondmotorische eigenschappen

Spierverrekking /-scheur

Optimale grondmotorische eigenschappen

Voorkómen blessures bij jeugd

Overbelastingsblessures

Overbelasting van groeikernen

Gaan van zelf over na weken tot 1-2 jaar
Geen actieve preventie mogelijk
Minder intensief / vaak / frequent trainen en spelen

Liesblessures

Optimale grondmotorische eigenschappen

Grondmotorische eigenschappen

Uithoudingsvermogen

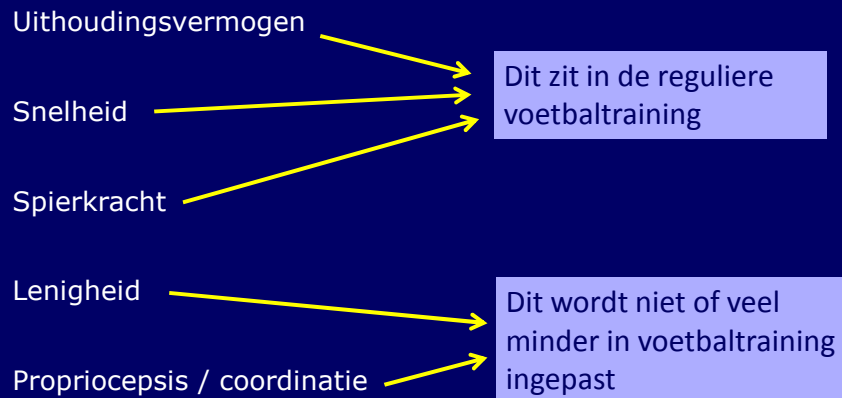
Snelheid

Spierkracht

Lenigheid

Proprioceptie / coordinatie

Grondmotorische eigenschappen



Vóórkomen blessures bij jeugd

1. Wat zijn de meest voorkomende blessures bij jeugdige

11+

DEEL 1 DYNAMISCHE LOOPVORMEN - 8 MINUTEN

<p>1 LOOPT RECHT VOORUIT</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>	<p>2 LOOPT HELP UITDRAAIEN</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>	<p>3 LOOPT HELP NAAR BINNEN DRAAIEN</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>
<p>4 LOOPT OM PARTNER HEEN</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>	<p>5 LOOPT SCHOUDECONTACT</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>	<p>6 LOOPT ACCELEREREN EN DECELEREREN</p> <p>1. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 2. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond. 3. Loopt recht vooruit op een vlakke ondergrond.</p>

DEEL 2 KRACHT - COÖRDINATIE - STABILITEIT - 10 MINUTEN

<p>7 PLAATJE STATISCH</p> <p>1. Plaatsje statisch op een vlakke ondergrond. 2. Plaatsje statisch op een vlakke ondergrond. 3. Plaatsje statisch op een vlakke ondergrond.</p>	<p>8 ALDIET WISSELEN VAN BEEN</p> <p>1. Aldiët wisselen van been op een vlakke ondergrond. 2. Aldiët wisselen van been op een vlakke ondergrond. 3. Aldiët wisselen van been op een vlakke ondergrond.</p>	<p>9 OP EEN BEEN STAAN EN EEN BEEN OMHOOG EN VASTHOUDEN</p> <p>1. Op een been staan en een been omhoog en vasthouden op een vlakke ondergrond. 2. Op een been staan en een been omhoog en vasthouden op een vlakke ondergrond. 3. Op een been staan en een been omhoog en vasthouden op een vlakke ondergrond.</p>
<p>10 ZWAARTE PLANK STATISCH</p> <p>1. Zwaarte plank statisch op een vlakke ondergrond. 2. Zwaarte plank statisch op een vlakke ondergrond. 3. Zwaarte plank statisch op een vlakke ondergrond.</p>	<p>11 ZWAARTE PLANK HELF OMHOOG & OMLAAG</p> <p>1. Zwaarte plank helf omhoog & omlaag op een vlakke ondergrond. 2. Zwaarte plank helf omhoog & omlaag op een vlakke ondergrond. 3. Zwaarte plank helf omhoog & omlaag op een vlakke ondergrond.</p>	<p>12 ZWAARTE PLANK MET BEENLIFT</p> <p>1. Zwaarte plank met beenlift op een vlakke ondergrond. 2. Zwaarte plank met beenlift op een vlakke ondergrond. 3. Zwaarte plank met beenlift op een vlakke ondergrond.</p>
<p>13 HAARSTREK BEGINNER</p> <p>1. Haarstrekk beginner op een vlakke ondergrond. 2. Haarstrekk beginner op een vlakke ondergrond. 3. Haarstrekk beginner op een vlakke ondergrond.</p>	<p>14 HAARSTREK HALFGEVORDERD</p> <p>1. Haarstrekk halfgevoerd op een vlakke ondergrond. 2. Haarstrekk halfgevoerd op een vlakke ondergrond. 3. Haarstrekk halfgevoerd op een vlakke ondergrond.</p>	<p>15 HAARSTREK GEVORDERD</p> <p>1. Haarstrekk gevorderd op een vlakke ondergrond. 2. Haarstrekk gevorderd op een vlakke ondergrond. 3. Haarstrekk gevorderd op een vlakke ondergrond.</p>
<p>16 OP EEN BEEN STAAN BAL VASTHOUDEN</p> <p>1. Op een been staan bal vasthouden op een vlakke ondergrond. 2. Op een been staan bal vasthouden op een vlakke ondergrond. 3. Op een been staan bal vasthouden op een vlakke ondergrond.</p>	<p>17 OP EEN BEEN STAAN BAL GOOIEN MET PARTNER</p> <p>1. Op een been staan bal gooien met partner op een vlakke ondergrond. 2. Op een been staan bal gooien met partner op een vlakke ondergrond. 3. Op een been staan bal gooien met partner op een vlakke ondergrond.</p>	<p>18 OP EEN BEEN STAAN STEL JE PARTNER OP DE PROEF</p> <p>1. Op een been staan stel je partner op de proef op een vlakke ondergrond. 2. Op een been staan stel je partner op de proef op een vlakke ondergrond. 3. Op een been staan stel je partner op de proef op een vlakke ondergrond.</p>
<p>19 LOOPT OP DE TENEN</p> <p>1. Loopt op de tenen op een vlakke ondergrond. 2. Loopt op de tenen op een vlakke ondergrond. 3. Loopt op de tenen op een vlakke ondergrond.</p>	<p>20 LOOPT LINGES NAAR VOREN</p> <p>1. Loopt linges naar voren op een vlakke ondergrond. 2. Loopt linges naar voren op een vlakke ondergrond. 3. Loopt linges naar voren op een vlakke ondergrond.</p>	<p>21 LOOPT HURKEN OP EEN BEEN</p> <p>1. Loopt hurken op een been op een vlakke ondergrond. 2. Loopt hurken op een been op een vlakke ondergrond. 3. Loopt hurken op een been op een vlakke ondergrond.</p>
<p>22 SPRINGEN VERTICALE SPRONGEN</p> <p>1. Springen verticale sprongen op een vlakke ondergrond. 2. Springen verticale sprongen op een vlakke ondergrond. 3. Springen verticale sprongen op een vlakke ondergrond.</p>	<p>23 SPRINGEN ZIWAARTE SPRONGEN</p> <p>1. Springen zwaarte sprongen op een vlakke ondergrond. 2. Springen zwaarte sprongen op een vlakke ondergrond. 3. Springen zwaarte sprongen op een vlakke ondergrond.</p>	<p>24 SPRINGEN BOX SPRONGEN</p> <p>1. Springen box sprongen op een vlakke ondergrond. 2. Springen box sprongen op een vlakke ondergrond. 3. Springen box sprongen op een vlakke ondergrond.</p>

DEEL 3 DYNAMISCHE LOOPVORMEN - 8 MINUTEN

<p>25 LOOPT OVER HET VELD</p> <p>1. Loopt over het veld op een vlakke ondergrond. 2. Loopt over het veld op een vlakke ondergrond. 3. Loopt over het veld op een vlakke ondergrond.</p>	<p>26 LOOPT LOOPSPRONGEN</p> <p>1. Loopt loop sprongen op een vlakke ondergrond. 2. Loopt loop sprongen op een vlakke ondergrond. 3. Loopt loop sprongen op een vlakke ondergrond.</p>	<p>27 LOOPT VAN RICHTING WISSELEN</p> <p>1. Loopt van richting wisselen op een vlakke ondergrond. 2. Loopt van richting wisselen op een vlakke ondergrond. 3. Loopt van richting wisselen op een vlakke ondergrond.</p>
---	--	---

Info over blessures en preventie

Sportblessures, oorzaken en aantallen: www.veiligheid.nl

Preventie van blessures: www.voorkomblessures.nl

Warming-up vlgs FIFA: <http://f-marc.com/11plus/home/>

Sportmedisch Adviescentrum Maastricht*Parkstad
www.sportmedischadviescentrum.nl

Sportmedisch Expertise Centrum Maastricht
<http://sportklinisch.mumc.betawerk.eu/>

Bedankt voor uw aandacht !

