




Herstel na een blessure

Oefenprogramma

Het is belangrijk dat de trainer de speler steunt en begeleidt tijdens het volgen van dit programma voor herstel bij blessures.

-  Treedt er geen pijn op bij het oefenen?
-  Blijft een zwelling achterwege na het uitvoeren van de oefeningen?
-  Kan de speler het lichaamsdeel normaal bewegen? Pas dan kan de speler veilig en succesvol het voetballen hervatten.

Raadpleeg bij twijfel altijd een deskundige

Het oefenprogramma is geschikt voor terugkeer in de sport van spelers na acute blessures. Bij een chronische blessure is eveneens begeleiding gewenst. De invulling van het oefenprogramma verschilt per blessure en per persoon.

Het herstel bij blessures valt uiteen in twee onderdelen: revalidatie en alternatieve bewegingsvormen met spierversterkende oefeningen.

In de eerste 48 uur stelt een deskundige de ernst van de blessure vast en verzorgt deze. Daarna volgt de revalidatie. Bij een ernstige blessure zal in de meeste gevallen een arts of fysiotherapeut de speler begeleiden bij de revalidatie, onder andere met behulp van oefeningen. Op het moment dat de (para)medisch deskundige de speler genezen verklaart, kan een trainer aan de slag om de speler training- en wedstrijdgeschikt te maken. De trainer betreft de speler geleidelijk weer bij de activiteiten van de teamgenoten. Het is een taak van de trainer om te voorkomen dat een speler te enthousiast begint; pijn en zwelling mogen niet optreden.

Criteria bij herstel

Bij het uitvoeren van de oefeningen is het optreden van pijn het signaal om rust te houden. De oefeningen mogen niet pijnlijk zijn. Pijn en de angst voor pijn verhinderen namelijk normaal bewegen en verstoren beschermingsreflexen. De kans op een nieuwe blessure neemt daardoor toe.

Controleer dus of de speler het geblesseerde lichaamsdeel normaal gebruikt. Een speler kan pas verder in het programma indien hij de oefeningen zonder problemen kan uitvoeren.

Herhalen van oefeningen

Richtlijnen voor het aantal malen dat de oefeningen herhaald kunnen worden:

-  Voor het rekken van spieren: drie keer iedere spier, tien tot twaalf seconden de rekbeweging vasthouden, twee keer per dag. Links en rechts om de beurt wisselen.
-  Voor het versterken van spieren: drie series van twintig herhalingen, twee keer per dag.

VIER FASEN VAN HERSTEL

Fase 1 A- functionele fase

Accent fase 1: rust.

Taak trainer: langs de zijlijn meekijken.

In de eerste 48 uur na het sportongeval is absolute rust belangrijk. De speler mag het geblesseerde lichaamsdeel niet belasten. Als gevolg van de blessure is weefsel beschadigd. Door rust te houden krijgt zo'n beschadiging de mogelijkheid om te genezen.

Fase 2 Beperkt functionele fase

Accent fase 2: individuele oefeningen.

Taak trainer: langs de zijlijn meekijken.

In deze fase kan begeleiding door een fysiotherapeut nuttig en gewenst zijn. De speler doet oefeningen die gericht zijn op het herstel van de blessure. Om de fitheid (uithoudingsvermogen) te behouden, kun je de speler daarnaast trainingsvervangende "arbeid" opgeven. Je kunt de speler bijvoorbeeld laten fietsen, zwemmen of aquajoggen. Daarbij mag de speler het beschadigde weefsel echter niet belasten. Door de algehele lichamelijke fitheid op peil te houden met aangepaste inspanningen, wordt op een verantwoorde wijze een snellere terugkeer in de competitie bevorderd.

Fase 3 Functionele fase

Accent fase 3: training.

Taak trainer: de speler actief begeleiden.

Bij overgang naar fase drie is de speler genezen verklaard door een deskundige. De blessure veroorzaakt geen problemen meer bij de dagelijkse activiteiten en bij de trainingsvervangende oefeningen. Na individuele looptraining en individuele baltraining kan de speler geleidelijk beginnen met combinatie-oefeningen en positie spelen. Het accent van de oefeningen ligt daarbij op kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie. Tegen het eind van deze fase kan de speler gedeeltelijk aan (oefen)wedstrijden deelnemen; begin bijvoorbeeld met 15 minuten. Een speler kun je erop wijzen, dat de activiteiten die in de vrije tijd of op school worden gedaan eveneens van invloed zijn op het herstel van de blessure.

Fase 4 Onbeperkt functionele fase

Accent fase 4: wedstrijd.

Taak trainer: de speler actief begeleiden.

In de vierde fase is de speler geheel hersteld van de blessure en is de begeleiding wedstrijdgericht. Pas wanneer de speler beschikt over voldoende algehele fitheid en coördinatievermogen mag hij volledig deelnemen aan competitiewedstrijden. Daarbij is het raadzaam om de speler te beschermen tegen het risico van het terugkeren van een blessure:

-  **Altijd een goede warming-up en cooling-down met rekkingoefeningen.**
- Goede techniek en spelen volgens de spelregels.**
- Eventueel intapen of bracen van een gewricht.**

Besef goed dat iedere blessure uniek is. De snelheid van herstel varieert van blessure tot blessure en van speler tot speler, zelfs bij ogenschijnlijk hetzelfde type blessure. De snelheid waarmee de verschillende fasen van het oefenprogramma doorlopen kunnen

worden, zal sterk afhangen van de reactie van de geblesseerde spelen Bij twijfels over de juiste keuze en opbouw van de oefeningen in de verschillende fasen en bij klachten van de geblesseerde speler is het verstandig, altijd snel terug te koppelen naar de (sport)arts, (sport)fysiotherapeut of sportmasseur (van de vereniging).