

Letselpreventie: ga voor 10!

Als beginnende sporter heb je een groter risico op spier- en gewrichtsletsels. Je lichaam is de nieuwe belasting immers niet gewend en jijzelf voelt ook niet zo goed aan wat in jouw geval normaal of abnormaal is. Om jou te helpen om blessures beter te leren voorkomen, geven we je 10 pijlers mee, welke tegelijkertijd tevens jouw sportieve prestaties presteren. Om deze in de praktijk toe te passen kan je gebruik maken van deze handige tool die je voor iedere sportieve inspanning kan invullen: www.gavoor10.be/doe-de-test. Je zal merken dat in de onderstaande pijlers de praktische trainingstips voor beginners verwerkt zitten.

1. Check-up

Wanneer je onbesuisd (opnieuw) start met sporten, heb je meer kans om blessures en andere gezondheidsproblemen op te lopen. Kijk zeker eens op www.sportkeuring.be om te weten te komen of een sportmedisch onderzoek voor jou nuttig kan zijn. Verder is het goed om een **korte zelfevaluatie** uit te voeren voor iedere sportieve inspanning. De balans tussen wat je kan (= je belastbaarheid) en wat je doet (= je belasting) varieert immers voortdurend en hangt af van verscheidene factoren. Om deze reden is het belangrijk om **vóór je gaat sporten even stil te staan bij hoe jij je voelt en of de beoogde belasting wel gepast is**. Je stilt jezelf dan vragen zoals: Ben ik voldoende gerecupereerd? Heb ik voldoende en goed geslapen? Wat is mijn algemeen fysiek gevoel? Wat is mijn algemeen mentaal gevoel? Doe de test op www.gavoor10.be/doe-de-test.

2. Eten & drinken

Voeding en drank zijn heel belangrijk bij het sporten, hieruit haal je immers de energie die je nodig hebt. Je baseert je voeding het best op de welbekende **voedingsdriehoek** (www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek) waardoor je een gevarieerd voedingspatroon hanteert. Op deze manier zijn alle voedingsstoffen voldoende vertegenwoordigd en heeft je lichaam voldoende energie om fysieke inspanningen te leveren. Algemeen is de richtlijn **55% koolhydraten**, **30% vetten** en **15% eiwitten**, die je verdeelt over de drie maaltijden en eventuele tussendoortjes. De specifieke verdeling van deze energiebronnen

hangt af van de hoeveelheid, duur en intensiteit van je sportactiviteit. Zo zal je meer koolhydraten nodig hebben als je vaker, langer en harder sport.

3. Opbouw training

Om je sportief doel tot een goed einde te brengen heb je een **gestructureerde aanpak** nodig, namelijk een **persoonlijk opbouwend trainingsschema**. Hierbij hou je rekening met je persoonlijke balans en **luister je naar je lichaam** (wat doe ik en wat kan ik?), zorg je voor **voldoende herstelperiodes** en maak je een **persoonlijk trainingsplan** op. Als extra hulpmiddel kan je **sporten met een hartslagmeter** en kan je een **sportief dagboek** bijhouden, wat je info geeft over je progressie en trainingsintensiteit. Het allerbelangrijkste is dat je zowel je sportspecifieke als letselpreventieve activiteiten **geleidelijk opbouwt**. Door geregeld te trainen en voldoende te recupereren tussen de trainingen in, past je lichaam zich aan (het genereert een trainingseffect) en wordt je persoonlijke belastbaarheid groter.

4. Materiaal & omgeving

Iedere sport vraagt om een **specifieke uitrusting** (denk maar aan pols- en kniebeschermers bij skeelers en een paardrijhelm als je gaat paardrijden) en **specifieke kledij** welke **functioneel** moeten zijn zodat alle bewegingen onbelemmerd uitgevoerd kunnen worden (denk maar aan het feit dat je beter geen jeansbroek aandoet als je gaat paardrijden). Verder zorgt tevens een **goede keuze van sportschoenen** voor het voorkomen van blessureklachten. Hierbij kies je het best voor sport specifiek schoeisel, hou je rekening met de sportomstandigheden en kies je schoeisel dat bij je past. Naast persoonlijk materiaal speelt de **sportomgeving** een belangrijke rol in het vermijden van blessures. Zo hou je rekening met de **ondergrond** (niet te hard) en hecht je aandacht aan **fair play**.

5. Opwarming

Een goede opwarming is van groot belang om je lichaam voor te bereiden op het leveren van sportieve inspanningen. Zo gaan je bloedsomloop, je belastbaarheid en je alertheid en reactievermogen omhoog, welke kunnen bijdragen in blessurepreventie. Een juiste en volledige opwarming vraagt **voldoende tijd, bouw je progressief op** en maak je **niet te intensief**:

je hartslag verhoogt geleidelijk en je start met zweten zonder dat je vermoeidheid opwekt. Zorg ervoor dat je nog vlot kan praten doorheen je opwarming. Verder vul je je warming-up in met zowel **algemene oefeningen** (bijvoorbeeld een lichte looppas) als **sportspecifieke oefeningen** (bijvoorbeeld korte sprintjes of een opslagbeweging, ...).

6. Core stability & balans

Een verminderde stabiliteit is een belangrijke risicofactor voor (sport)blessures. Om deze reden is het uitvoeren van **stabilisatie oefeningen** essentieel aangezien ze ervoor zorgen dat je **bewegingsstelsel** (complexe samenwerking tussen botten, pezen, spieren en zenuwen) **optimaal kan werken** tijdens het sporten. Er bestaan een hele reeks van letselpreventieve stabilisatie oefeningen waarvan je er enkele terugvindt op www.gavor10.be/core-stability-balans.

7. Bewegelijkheid & lenigheid

Naast stabiliteit van je bewegingsstelsel, is ook de bewegelijkheid ervan van groot belang om **goed te kunnen functioneren** en om specifieke prestaties te kunnen leveren (denk maar aan de schouderzwaai bij het golfen en bewegingen als je danst). Om je bewegelijkheid te kunnen verhogen en de kans op blessures te verlagen, maak je het best gebruik van **mobilisatie oefeningen**. Mogelijke letselpreventieve mobilisatie oefeningen ontdek je op www.gavor10.be/bewegelijkheid-lenigheid.

8. Kracht

Als derde moet je lichaam tevens over voldoende kracht beschikken zodat je bewegingen mogelijk kan maken. Doordat je lichaam, en dus je spieren, zich aanpassen aan de frequentst gebruikte houdingen en bewegingen, kunnen **krachtonevenwichten** ontstaan (onze voorste spieren zijn bijvoorbeeld beter ontwikkeld doordat de meeste dagelijkse handelingen in je zichtveld plaatsvinden). Door te sporten kunnen deze verschillen nog groter worden (je zal bijvoorbeeld je slagarm bij padel, badminton en golf meer trainen). **Functionele krachtoefeningen** zijn dan ook gunstig om mogelijke spieronevenwichtige ontwikkelingen tegen te gaan. Dergelijke letselpreventieve oefeningen vind je terug op

www.gavoor10.be/kracht. Hierbij ligt de focus op het samenwerken van verschillende spieren om de beweging op een correcte manier te doen verlopen.

9. Cooling-down

In de context van blessurepreventie is het aangeraden om sportspecifieke activiteiten te eindigen met **lichte inspanningen** en de **intensiteit van je inspanning langzaam af te bouwen**. Op deze manier laat je je hartslag, lichaamstemperatuur en ademhaling normaliseren waardoor er een verbeterde doorbloeding aanwezig is in je lichaam. Dit zorgt voor een **optimaal herstel** na de sportactiviteit (afvalstoffen worden afgevoerd en de energiereserves worden terug aangevuld). Je neemt **voldoende tijd** voor de cooling-down, welke je **geleidelijk afbouwt**. Je kan **balans-, mobiliteit- en krachtoefeningen** uitvoeren in je cooling-down, alsook gebruik je dit moment om **vocht en energie aan te vullen**.

10. Multifactorieel

Blessures zijn het gevolg van verschillende onbeïnvloedbare (leeftijd, geslacht, recuperatie, gezondheidstoestand, trainingstoestand, lichamelijke eigenschappen, ...) en **beïnvloedbare risicofactoren** (stabiliteit, beweeglijkheid, kracht, risicogedrag, ...). Op deze laatste kan je als sporter letten om letsels op een zo efficiënt mogelijke manier te proberen voorkomen. Dit kan je doen door deze **'ga voor 10' voor en na iedere training** aan bod te laten komen.

