# Knieblessure

## Wat moet je doen?

Allereerst is het belangrijk dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om wanneer u twijfel over wat er aan de hand is altijd een (sport)arts te raadplegen.

## EHBO

Wanneer de knie verdraaid is, is het goed om de ICE-regel toe te passen.  
ICE = koel met water, ijs of cold-pack gedurende 15 tot 20 minuten (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack).  
I = Immobiliseren; zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.  
C = Compressie; laat een drukverband aanleggen (zie tekening).  
E = Elevatie; houd het lichaamsdeel boven harthoogte.  
Herhaal het koelen de eerste 48 uur enkele malen per dag.  
Raadpleeg een arts bij aanhoudende pijn, (twijfel over) een botbreuk en/of ernstig bandletsel.

## Revalidatie

Een sporter met een nog niet geheel genezen sportblessure heeft een groter risico op het oplopen van een nieuwe blessure. Het grootste gevaar bij een blessure aan gewrichtsbanden of -kapsel is het ontstaan van een instabiel gewricht. Door een knieblessure niet volledig te laten genezen kan instabiliteit van het kniegewricht ontstaan. Met instabiliteit wordt meer dan normale beweeglijkheid van het kniegewricht bedoeld. Door die instabiliteit loopt de sporter daarna een verhoogd risico op het oplopen van een ernstige knieblessure!

Bij een meniscusletsel kunnen slotverschijnselen, maar ook instabiliteitsklachten en zwelling op de voorgrond staan. Dit letsel geneest meestal niet spontaan. Een kruisbandletsel geneest evenmin en leidt tot instabiliteit van het kniegewricht. Bij forse dagelijkse instabiliteitsklachten naderhand is een operatieve ingreep soms noodzakelijk.

De revalidatie kan het beste plaatsvinden onder deskundige leiding, van bijvoorbeeld een (sport)arts of een (sport)kinesitherapeut. Door oefeningen te doen kan de spierkracht van de bovenbeenspieren verbeteren, waarmee het herstel van de blessure wordt bespoedigd.  
[Klik hier voor voorbeeldoefeningen voor de bovenbeenspieren.](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20bovenbenen.htm?artid=152)  
Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kan langzaam met sportspecifieke oefeningen worden begonnen.

Sporten is weer volledig toegestaan wanneer:

* de sporter pijnvrij is
* de spierkracht van de geblesseerde spier weer op het niveau is van vòòr de blessure
* de beweeglijkheid in het geblesseerde gewricht weer geheel is hersteld

Naast het doen van oefeningen zijn er ook andere middelen die een gezonde sporthervatting kunnen ondersteunen. Denk dan bijvoorbeeld aan specifieke techniekverbeteringen, maar ook aan een kniebrace.

## Wat is het?

De knie is een zeer blessuregevoelig gewricht, vooral door een verdraaiing of abnormale zijdelingse beweging. Een beschadiging aan een knieband of meniscus veroorzaakt vaak binnen een dag een bloeding of vochtvorming in de knie. De sporter ervaart dit als een dikke, warme knie, die pijn doet en niet meer goed beweegt.  
Bij een verdraaiing van de knie, worden meestal eerst het kapsel en de kniebanden beschadigd en/of één van beide menisci. Tevens kan de voorste kruisband kapot gaan.

## Preventieve maatregelen

* Een knieblessure kun je voorkomen door een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op om overbelasting te voorkomen.
* Je kunt de voorbeeldoefeningen voor de bovenbenen ook doen om een (nieuwe) knieblessure te voorkomen.
* Door een goede warming-up neemt de kans op een blessure aanzienlijk af. Je bereidt de spieren en de rest van het lichaam voor op wat er gaat komen.
* Wil je weten hoe een goede warming-up eruit ziet, ga dan naar de [voorbeeld warming-up](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20warming-up.htm?artid=163).
* Ook het dragen van de juiste sportschoenen kan knieblessures voorkomen.
* Volledig herstel is de beste methode om herhaling te voorkomen. Revalidatie en aangepaste trainingen bevorderen het herstel.
* Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. De kans op verstappen en verdraaien wordt daardoor groter. Zorg dus voor een goede conditie!

# Achillespeesblessure

## EHBO / Wat moet je doen?

Zodra je denkt een blessure te hebben aan de achillespees, dan is het allereerst van belang dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om een (sport)arts te raadplegen.  
Doortrainen brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstel!

## Revalidatie

Wanneer een achillespeesblessure toch optreedt kun je het volgende doen:

* Masseer de pijnlijke plek met ijsklontjes of koel met een coldpack gedurende 15 minuten 3 tot 5 keer per dag en tevens direct na een training. Leg echter altijd een lapje stof tussen de huid en coldpack.
* Speel in op mogelijke oorzaken zoals een stijve enkel, lopen op een harde ondergrond en een stijve, of versleten schoen.
* Laat je sportschoenen controleren en breng eventueel een schokdempende hakverhoging (+ 1 cm) aan. Eventueel ook in je andere schoenen.
* Massage van het onderbeen kan de circulatie in het onderbeen stimuleren en stijve spieren ontspannen.
* Indien de pijn en roodheid van de pees verminderd zijn, kan men warmtesmeersels gebruiken en wisselbaden nemen.
* Het doen van hersteloefeningen kan ervoor zorgen dat de klachten verdwijnen.
* [Klik hier voor: voorbeeld hersteloefeningen voor de achillespees.](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20achillespees.htm)
* Begin weer met trainen wanneer de bovenstaande hersteloefeningen pijnvrij kunnen worden uitgevoerd. Neem in het begin na een training minimaal twee rustdagen!

## Wat is het?

Een achillespeesblessure is een typische overbelastingsblessure. Het is een blessure die zich voordoet tussen het hielbeen tot circa 10 centimeter daarboven. De achillespeesblessure kan zitten in:  
1. de aanhechting van de pees op de hiel  
2. de pees met het omringende weefsel  
3. de slijmbeurs in de diepte aan de voorzijde van de pees

Meestal wordt de ontsteking veroorzaakt door een chronisch zich herhalende belasting door hardlopen en springen. Zwelling van de pees duidt altijd op een ernstige blessure. Net als pijn die aan het einde van de inspanning terugkomt. Soms gaat een achillespeesblessure gepaard met roodheid en met een knisperend geluid bij het aanraken van de pees of bij het bewegen van de voet. Vaak heeft men last van startproblemen en ochtendstijfheid in de pees. Soms kan een achillespees acuut scheuren. De klachten lijken op een zweepslag maar bevinden zich in de achillespees. Meestal is een deuk voelbaar. Op de tenen staan is dan bijna onmogelijk.

Soms is druk van de sportschoen of onvoldoende demping van de hak de oorzaak voor het ontstaan van de blessure, maar ook een beenlengteverschil, afwijkingen in de voestand en bewegingsbeperkingen in de enkel kunnen de blessure verergeren.

Doortrainen brengt het risico met zich mee van een geleidelijke verergering van deze blessure en een steeds moeilijker herstel. De pijn die bij een achillespees blessure kan ontstaan is in te delen in de volgende 5 stadia:

* Pijn die ontstaat na langdurige inspanning en die na enige uren spontaan weer verdwijnt.
* Pijn die tijdens de warming-up opkomt, vervolgens gedurende de inspanning afneemt, en pas na de belasting weer terugkomt.
* Pijn zowel tijdens als vlak na de inspanning, met pijn in de nacht, die pas na langdurige rust verdwijnt.
* Net als punt 3, alleen er is tevens sprake van prestatievermindering.
* Constante pijn die niet meer verdwijnt, ook niet na langdurige rust.

## Preventieve maatregelen

* Wanneer de kuitspieren goed ontwikkeld zijn, dan neemt de kans op klachten van de achillespees af. Doe daarom [spierversterkende oefeningen voor de kuitspieren/achillespees](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20achillespees.htm).
* Door je kuit te masseren help je de kuitspieren te ontspannen en haal je tevens de spanning van de achillespees. Daarnaast neemt de doorbloeding van de weefsels toe, waardoor je de spierkramp vermindert en het herstel bevordert.
* Rekkingsoefeningen van de diepe en oppervlakkige kuitspieren verminderen de spanning op de achillespees.
* Tegen het afkoelen van de pees kun je warme, hoge sokken dragen.
* Zorg dat je de juiste sportschoenen draagt! Laat je adviseren door een deskundige bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen.
* Zorg dat je je trainingen rustig opbouwt, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting.
* Na een enkelblessure treden, door vocht rond de achillespees en door een instabiele enkel, vaak achillespeesklachten op. Deze kun je tegengaan door tijdelijk gebruik te maken van een enkelbrace.

# Botbreuken

## Wat zijn de verschijnselen?

Pijn, zwelling, blauwverkleuring, een gestoorde werking en een mogelijk afwijkende stand van het desbetreffende lichaamsdeel. Vaak heeft het slachtoffer iets horen of voelen kraken.  
De diagnose wordt bevestigd met een röntgenfoto. Bij een vermoeidheidsbreuk of sommige breuken van de pols of wervels zie je de breuklijnen soms pas na meer dan een week op röntgenfoto's.

Let op! Een leek kan het verschil tussen een botbreuk en ontwrichting meestal niet zien!

## EHBO

* Houdt het getroffen lichaamsdeel onbeweeglijk.
* Leg bij een open botbreuk, wanneer de wond zichtbaar is en vrij van kleding, een snelverband aan. Leg het snelverband voorzichtig op de wond. Plak de boven- en onderkant van het snelverband af om verschuiven te voorkomen. Knip de zwachtels van het snelverband af en plak het snelverband aan de overige zijden dicht met kleefpleister.
* Geef steun en rust. Bij onderarm, pols of hand door een mitella. Bij elleboog, bovenarm, sleutelbeen of schouderblad door een brede das. bij een breuk van een been of heup door een dekenrol of ander stevig voorwerp.
* Zorg voor deskundige hulp!

## Vervoer

Wanneer je vermoedt dat iemand iets gebroken heeft moet die persoon naar een spoedafdeling van een ziekenhuis vervoerd worden. Een goede diagnose voor het herstel is van belang!

Het lichaamsdeel waarin je de breuk vermoedt moet zoveel mogelijk geïmmobiliseerd worden, waarmee bedoeld wordt dat de afzonderlijke botdelen niet meer ten opzichte van elkaar kunnen bewegen, zodat bij transport van het slachtoffer geen erger letsel zoals zenuw- of vaatletsel ontstaat. Over het algemeen kun je zeggen dat bij breuken van de benen en de wervelkolom de persoon liggend vervoerd moeten.

## Hoe geneest het bot?

Vanuit de "kapotte" botuiteinden wordt nieuw bot gevormd. Bij gezonde jonge volwassene is een breuk na ongeveer 3 tot 6 weken weer zonder gips belastbaar, afhankelijk van de plaats van de breuk.  
Voor een goede genezing is het belangrijk dat de botuiteinden (weer) goed ten opzichte van elkaar geplaatst staan. Vervolgens moet het bot voldoende rust krijgen, door de botstukken te immobiliseren met behulp van gips, cast (lichtgewichtgips), of fixatie met schroeven en platen. Met immobiliseren wordt bedoeld dat de afzonderlijke botstukken niet meer ten opzichte van elkaar kunnen bewegen.  
Wanneer een lichaamsdeel enkele weken niet heeft kunnen bewegen zijn de omliggende gewrichten stijf geworden en de spieren verzwakt en stijf. Met behulp van oefeningen kan de werking van het lichaamsdeel weer hersteld worden. De spieren en gewrichten worden eerst onbelast geoefend. [Klik hier voor blessure herstel pols](http://www.vvsport.be/blessures/pols.html).  
Desportkinesitherapeut is dé deskundige die jou op dit gebied adviezen kan geven.

## Wat is het?

Een botbreuk is een onderbreking van een bot. Dit gebeurt meestal alleen als er grote krachten op het bot inwerken. Meestal is er ook schade aan de omliggende weefsels.  
Er wordt onderscheid gemaakt in directe en indirecte breuken. Een directe breuk ontstaat bijvoorbeeld door een krachtinwerking op het bot zelf. Je valt bijvoorbeeld op je arm en breekt deze. Een indirecte breuk kan ontstaan wanneer je bijvoorbeeld een val met een gestrekte arm probeert op te vangen, waardoor mogelijk je sleutelbeen breekt (en niet je arm).  
Een breuk kan echter ook door te vaak herhaalde belasting ontstaan, dit wordt een vermoeidheid- of stressfractuur genoemd. Ook een ziekte kan er verantwoordelijk voor zijn dat botten zo fragiel zijn dat ze bij geringe krachtsinwerking al breken. Een bekent voorbeeld hiervan is osteoporose (botontkalking).

## Preventieve maatregelen

* Niet alle botbreuken kun je voorkomen maar wel veel. Hieronder staan kort wat punten die botbreuken kunnen voorkomen. Sporten waar trouwens relatief veel botbreuken voorkomen zijn skaten en paardrijden.
* Voor skaten geldt dat je hoofd-, pols, elleboog en knie-beschermers moet dragen. Deze voorkomen namelijk blessures. Bovendien is het verstandig om een paar skate-lessen te volgen.
* Ook bij paardrijden kun je botbreuken en andere blessures voorkomen. Zorg daarom o.a. dat je de veiligheidsregels (voor binnen en buiten rijden) kent en dat je een goede basiskennis van paarden hebt.
* Zorg dat je niet overbelast raakt want daardoor kan ook een botbreuk ontstaan. Zorg dus dat je een goede trainingsopbouw hebt en vraag bij twijfel een deskundige om advies.
* Zorg dat je fit bent. Door vermoeidheid loop je makkelijker een blessure op.
* Raadpleeg bij twijfel over je lichamelijke gesteldheid een deskundige zoals een (sport)arts.
* Veel sporten kennen beschermende maatregelen, zoals scheenbeschermers. Gebruik ze altijd, ook in training!

# De teniselleboog

## Wat is het?

Het is een overbelastingsletsel van de strekkers van de pols, waardoor er pijn ontstaat ter hoogte van de aanhechting van deze spieren aan de buitenzijde van de elleboog. De pijn kan uitstralen naar de pols, handrug, bovenarm of schouder. Hef- en draaibewegingen, zoals een kopje thee vasthouden, een hand geven, een deur openen of afwassen kunnen extreem pijnlijk zijn.  
Het geeft bij tennis vooral problemen bij het slaan van de backhand en service. Oorzaken zijn het te snel opvoeren van de sportbelasting, voortdurend eenzijdige bewegingen of grote langdurige belastingen, een andere slagtechniek en/of verandering van racket, bespanning of baansoort.

### EHBO/ Wat moet je doen?

Zodra je denkt een tenniselleboog te hebben, dan is het allereerst van belang dat er een goede diagnose wordt gesteld. Daarom raden wij aan om een (sport)arts te raadplegen.  
Doortrainen brengt het risico met zich mee van een verergering van de blessure en een steeds moeilijker herstel!

### Revalidatie

Neem volledige rust of speel minder (intensief). Een tenniselleboog is een overbelastingsblessure die herstelt als je voldoende rust neemt.

Voer regelmatig [rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols en onderarm](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20pols.htm?artid=160) uit.

Is de pijn helemaal weg? Begin dan met minitennis. Bouw dit uit naar baselinetennis waarbij je uitsluitend een forehand of dubbelhandige backhand slaat. Geleidelijk kun je dit uitbreiden naar alle slagen.

Pijn is een duidelijk signaal om direct te stoppen!

### Preventieve maatregelen

Enkele maatregelen die je kunt nemen om de kans op een tenniselleboog te verkleinen zijn:

* Zorg voor het juiste racket. Het blijft altijd verstandig je vooraf te laten informeren door een deskundige!
* Speel zoveel mogelijk met nieuwe, lucht gevulde ballen en vermijd oude, natte en slappe ballen.
* Let op de techniek van je backhand. Met name door een slag uit de pols kan overbelasting van de strekkers van de pols optreden. Een goed gefixeerde, stevige pols of het slaan van een dubbelhandige backhand kan veel problemen voorkomen.
* Oefen de timing, waarbij het gaat om een vloeiende beweging vanuit de schouder. De onderarm moet alleen voor controle van het racket gebruikt worden, niet voor de kracht. De bal moet voor het lichaam geraakt worden.
* Neem les van een gekwalificeerde tennisleraar! Een goede techniek voorkomt blessures en leidt tot meer spelplezier en betere prestaties.
* Wissel niet steeds van tennisoppervlak, omdat de snleheid van de bal kan wisselen.
* Voer regelmatig enkele [rek- en spierversterkende oefeningen voor de pols](http://www.vvsport.be/blessures/Preventie%20oefeningen/Voorbeeldoefeningen%20pols.htm?artid=160) uit.