

Informatie over (badminton)blessures

Blessures; wie kent deze lastige, pijnlijke en nooit-op-het-goede-moment-uitkomende situaties niet! Maar blessures kunnen voor een deel voorkomen worden: voorkomen is beter dan genezen; een algemeen geldend advies voor alle sportliefhebbers. Desondanks komen blessures bij sportieve activiteiten voor. Daarom is het belangrijk te weten wat je nu precies moet doen als er een blessure komt, zodat de pijn zo min mogelijk is en het herstel zo spoedig mogelijk kan beginnen.

In deze rubriek worden de verschillende preventieve maatregelen beschreven.

- Preventie
- Warming-up
- Cooling-down
- Rekoefeningen
- Schoeisel
- EHBO-kist
- Blessure Top 9

Preventie

Om blessures te voorkomen zijn het volgen van een aantal preventieve maatregelen van het allergrootste belang. Hou je aan deze regels en voorkom hiermee de ellende van blessures!

- draag zorg voor een goede algemene conditie
- doe voor elke training of wedstrijd een warming-up
- zorg voor een sportkeuring in enige vorm
- speel bij blessures nooit; hiermee worden blessures alleen verergerd
- overbelast jezelf niet bij vermoeidheid in de training met zware oefeningen
- bouw na ziekte (sterke conditionele achteruitgang) rustig op
- let op goed schoeisel en de juiste grip en bespanning van het racket
- gebruik bij zwakkere gewrichten preventieve bandages of tape
- let op goede voeding
- voor bescherming van arm en schouder: houdt aandacht voor een goede techniek

Warming-up

Een warming-up is van groot belang voor elke vorm van bewegen. Het lichaam wordt soepel, de werking van het hart en de bloedsomloop wordt geïntensiveerd en de kans op blessures neemt af. Maar ook de effecten op de spieren en pezen, de ademhaling, het zenuwstelsel en de warmteregulatie zijn aanwezig. Een warming-up bestaat uit een aantal oefeningen, waarbij alle lichaamsfuncties van rustniveau tot het niveau van trainings- of wedstrijdarbeid gebracht worden.

Een warming-up bestaat uit drie delen:

1. een algemeen gedeelte met wat lopen, huppen
2. rekoefeningen
3. een specifiek gedeelte met racket en shuttle (het inslaan)

Een goede warming-up duurt 15-25 minuten (men zweet dan):

Men is nu zowel lichamelijk als mentaal voorbereid voor de training of de wedstrijd.

Cooling-down

Om blessures te voorkomen dient het lichaam na inspanning de mogelijkheid te krijgen te kunnen herstellen. Daartoe wordt na een training of wedstrijd een cooling-down gedaan. De cooling-down bestaat, net als de warming-up, uit een aantal oefeningen, alleen gaat het nu om deze steeds minder intensief te doen, tot het rustniveau. De cooling-down omvat:

- uitlopen of uitspelen
- rekoefeningen
- drinken (vochtverlies aanvullen)
- douche
- eventuele massage

Rekoefeningen

Met rekoefeningen worden de spieren (met hieraan gekoppeld de pezen) soepel gemaakt. Een betere doorbloeding van de spieren is het gevolg. Tevens wordt de spier op lengte gebracht, zodat een optimale kracht geleverd kan worden. Een spier die goed opgerekt is, heeft minder kans op blessures. Belangrijk is dat voor het rekken het lichaam warm is; rekken met koude spieren is uit den boze! Hoe moet er worden gerekt:

1. Licht rekken

Doel: de lichte rek vermindert spierspanning en maakt de spierweefsels klaar voor toenemende rek.

Begin met lichte rek, 10 tot 30 tellen. Veer niet op en neer, maar rek zover tot er een lichte spanning ontstaat en ontspan dan in deze stand. Het spanningsgevoel moet afnemen in deze stand! Wanneer de spanning niet afneemt verlicht dan de spanning en zoek een mate van spanning op, die prettig is.

2. Toenemend rekken

Doel: de toenemende rek vergroot het spierbewustzijn en bevordert de soepelheid.

Rek nu een fractie van een centimeter verder tot er opnieuw een lichte spanning ontstaat en houdt die 10 tot 30 tellen vol. Ook hier moet de spanning langzaam afnemen.

3. Ademhaling tijdens het rekken

De ademhaling moet langzaam, ritmisch en beheerst zijn. Moet er tijdens een rekoefening voorover gebogen worden, adem dan tegelijkertijd uit. Adem tijdens het volhouden van de rek rustig door.

4. Juiste houding

Bij alle rekoefeningen moet de correcte uitgangspositie aangenomen worden. Bijvoorbeeld: voeten recht naar voren en niet dwars bij het strekken van de kuiten. Op deze manier wordt de spier gerekt in zijn natuurlijke loop.

Schoeisel

Hieronder tref je een aantal punten aan die van belang zijn bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Sommige punten lijken vanzelfsprekend, maar onbelangrijk zijn ze zeker niet!

- Pas de schoenen altijd staande.
- Pas verschillende merken; schoenen mogen niet knellen, maar ook niet te breed zijn.
- Pas beide schoenen; de grootte van de voet verschilt nogal eens.
- Pas de schoenen bij voorkeur aan het einde van de dag, dan zijn de voeten wat dikker.
- Pas de schoenen met de sportsokken waarmee je normaal sport.
- Neem je eigen voetbedden mee als je ze in je sportschoenen gebruikt, maar ook oude schoenen geven veel informatie.
- De hielkap van de schoen moet voldoende stabiel zijn. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn.
- Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed.

EHBO-kist

Zonder EHBO-materialen kun je blessures meestal niet goed behandelen. Het is een taak van het bestuur om er voor te zorgen dat er bij elke wedstrijd en training een complete EHBO-kist aanwezig is. Deze mag niet op slot zitten of achter slot en grendel staan. De inhoud van de EHBO-kist moet regelmatig gecontroleerd en aangevuld worden! Tip! Het is verstandig om als trainer of coach altijd een kleine EHBO-kist bij u te hebben.

Onderstaande materialen mogen in een EHBO-kist niet ontbreken:

- blarenprikkers/naalden
- cambriczwachtel (8 cm)
- doek (schoon)
- elastische kleefzwachtel (6 cm)
- elastische zwachtel (8 cm)
- handschoenen (plastic)
- hydrofiel zwachtel (4 cm)
- jodium/betadine
- kleefpleister (leukoplast)
- mitella (driekantendoek)
- pleisters/gaaspleisterverband (4 cm)
- snelverband no. 1
- splinterpincet
- steriele gaasjes (5x5 cm en 10x10 cm)
- tape (breed en smal)
- vaseline
- veiligheidsspelden
- verbandschaar
- watten (vet of synthetisch)
- watten (wit)
- zeep (desinfecterend)
- zwaluwstaartjes

Blessure Top 9

Badminton kent een aantal specifieke blessures, die het meest voorkomen. In dit overzicht van de Top 9 worden de oorzaken, verschijnselen, behandeling en preventie van de meest voorkomende badmintonblessures aangegeven. Bij de behandeling wordt alleen uitgegaan van hetgeen de begeleider (trainer) ter plekke moet kunnen doen. Eventuele verdere behandeling is een zaak van de arts en de fysiotherapeut. De Top 9 bestaat uit:

- Enkelbandletsel
- Blaren
- Spierpijn
- Spierverrekking/Spierscheuring
- Tenniselleboog
- Achillespees: ontsteking en scheuring
- Oogblessure
- Schaafwond
- Knieblessure

Enkelbandletsel: enkelbanden verrekken en/of scheuren

Oorzaak: Niet in balans zijdelings landen op de voet bij het uitstappen. Slecht, niet steunend schoeisel. Slechte coördinatie.

Verschijnselen: Er treedt vaak een zwelling op meestal aan de buitenzijde van de voet ter hoogte van de enkel. De speler heeft pijn en kan/durft de enkel niet meer te bewegen. Ook is er sprake van drukpijn.

Behandeling: Bij zwelling is de eerste maatregel die je moet nemen: het toepassen van de bekende ICE-regel:

- I = immobilisatie (rust)
 - C = compressie (druk)
 - E = elevatie (hooghouden)
1. Direct koelen met cold-pack of in koud water (ca. 20 minuten). Bij koeling zal het letsel beperkt blijven en daardoor zwelling en de pijn gedempt worden.
 2. Immobilisatie en compressie door een drukverband.
 3. Elevatie (hooghouden van het been). Zorg dat de voet niet afkoelt.

Bij aanhoudende pijn en toenamen van de zwelling de speler/spelster onder begeleiding naar een huisarts of ziekenhuis brengen. De huisarts zal verder koelen of zwachtelen, tappen of doorverwijzen naar een ziekenhuis voor verder onderzoek.

Preventie: Niet overbelasten bij vermoeidheid. Preventieve taping of bandages bij spelers die er 'vaak' doorheen gaan; dit beperkt wel de bewegingsvrijheid.

Bijzonderheden: Sommige spelers hebben soepele enkels. Het lijkt dan of ze door hun enkels gaan.

Blaren op hand en voeten

Oorzaak: Hand: normaal in het begin van het seizoen of bij beginners voordat eeltvorming ontstaat. Versleten grip waar de omwikkeling van stuk is. Te veel knijpen in het racket.

Voeten: draaien op de bal van de voet en/of de grote teen. Schuiven in de schoen, versleten sokken en/of plooiën in de sokken.

Verschijnselen: De opperhuid van de voet of hand komt los van de daaronder liggende huid. De ruimte hiertussen wordt gevuld met vocht (soms bloed). Vak scheurt de blaar open waardoor het vocht afvloeit. De eronder liggende huid is erg gevoelig.

Behandeling: De blaar zo veel mogelijk intact laten. Doorprikken eventueel met een steriele naald. Op open blaren "pasta lasar" (te koop bij de drogist) aanbrengen en met een pleister afdekken, een dag laten zitten en eventueel herhalen.

Preventie: Dreigende gebieden op hand en voet afplakken met tape. Regelmatig eelt verwijderen (pedicure). Zorg voor goed materiaal: *schoenen: de juiste maat met een hakversteving tegen het glijden in de schoen; *sokken: goed passend, schoon en heel; *racket: gripomwikkeling moet goed aansluiten en egaal zijn. Een betere techniek werkt ook preventief.

Bijzonderheden: Speciaal opletten bij bloedblaren. De kans op infecties is hierbij groter.

Spierpijn

Oorzaak: Slecht gedoseerde training. Slechte warming-up. Belasting van spieren die ze niet gewend zijn (zwaardere belasting, andere bewegingen).

Verschijnselen: Bij het bewegen 12-24 uur na de training een pijnlijk gevoel in de spieren.

Behandeling: Lichte massage en regelmatig rekoefeningen helpen.

Preventie: Goede warming-up. Goed opgebouwde trainingen. Niet te intensief beginnen, vooral niet in het begin van het seizoen.

Bijzonderheden: Bij ongetrainden is een beetje spierpijn soms niet te voorkomen; bijvoorbeeld door het gedurende een aantal minuten uitstappen naar het net toe.

Spierverrekking / Spierscheuring

Oorzaak: onvoldoende warming-up (rekken). Onvoldoende getraindheid. Koude hal. Oververmoeidheid. Komt in de beenspieren voor bij uitvalspas naar voren eventueel in combinatie met uitglijden. ook te zijn bij plotseling starten en springen.

Verschijnselen: Afhankelijk van de mate van verrekking/scheuring treden op: *locale (druk)pijn die naarmate de blessure erger is, heviger is; *bij passief rekken voelt de speler afhankelijk van de blessure pijn; *bij lichte verrekking treedt vaak geen zwelling op; bij een ernstige verrekking wel; *functieverlies: de spier kan afhankelijk van de ernst van de blessure wel of niet meer functioneren; *bij een totale scheuring voelt men soms een deuk op de plaats van de scheuring en vlak daarnaast een bobbel van de gescheurde spier.

Behandeling: De ICE-regel toepassen (zie eerste blessure).
Bij aanhoudende pijn en/of zwelling een arts waarschuwen en/of bezoeken.

Preventie: Warming-up. Rekkingoefeningen. Optimale belasting.

Bijzonderheden: De zweepslag (scheuring van de kuitspier) is een voorbeeld van een spierscheuring. De speler meldt dan vaak dat iets zijn kuit raakte. Soms komt pas na enige dagen een blauwe plek tevoorschijn als gevolg van de bloeding in de spier.

Tenniselleboog

Oorzaak: Onjuiste techniek. Verkramppt slaan en/of te veel in het racket knijpen. Hierdoor raken de pezen van de strekkers van de pols en vingers aan de buitenzijde geïrriteerd door overbelasting.

Verschijnselen: Pijn aan de buitenzijde van de elleboog tijdens het slaan. Ook drukpijn. De pijn straalt door naar de onder- of bovenarm. De pijn begint na het spelen. Na een goede warming-up verdwijnt de pijn nog wel maar als de blessure ernstiger wordt blijft de pijn constant aanwezig. Bewegingen waarbij de onderarm, pols en hand gebruikt worden zijn pijnlijk.

Behandeling: Aanpassen van de training naar rustige ontspannen slagen die pijnloos gespeeld kunnen worden. Bij voorkeur geen backhandslagen. Direct na de training de elleboog koelen. Rekkingoefeningen. Lichte massage kan toegepast worden. De aanschaf van een tennisbrace die de pezen van de elleboog ontlast kan helpen.

Preventie: Warming-up. Juiste techniek gebruiken; ontspannen slaan, niet knijpen in het racket. Controleren van de grip op de juiste dikte en stroefheid.

Bijzonderheden: Een tenniselleboog kan vaak een langdurige blessure zijn. Door de slechte doorbloeding van de pezen duurt herstel vrij lang. Ook in de schouder kan een dergelijke blessure ontstaan.

Achillespees: ontsteking en scheuring

Oorzaak: Overbelasting, slechte warming-up. Plotselinge, explosieve bewegingen, vooral snel naar voren starten. Stroeve vloer.

Verschijnselen: 's Morgens pijn bij het opstaan die aanvankelijk daarna verdwijnt. Zwelling 5 cm boven de aanhechting. Drukpijn. Kraken gevoel in de pees. Scheuring: deze kan gedeeltelijk of totaal zijn. Hevige pijn bij het ontstaan en bij de belasting van de kuitspier, vooral bij een gedeeltelijke scheuring. Er ontstaat een zwelling.

Behandeling: Ontsteking: intensiteit van de training verlagen. Geen explosieve bewegingen. Goed schokdempend schoeisel, eventueel met een hakverhoging. Na de training koelen. Scheuring: de ICE-regel toepassen (zie blessure 1) en doorsturen naar het ziekenhuis.

Preventie: Goede warming-up. Juiste belasting in de training. Taped tijdens de training. Schokdempend schoeisel, eventueel met een hakverhoging.

Bijzonderheden: Achillespeesblessures duren lang. Volledig gescheurde Achillespeesen moeten operatief weer aan elkaar gezet worden.

Oogblessure

Oorzaak: Racket of shuttle in het oog.

Verschijnselen: Oog traant. Speler ziet weinig. Soms een bloeding in de voorste oogkamer.

Behandeling: Het oog dicht laten houden en laten tranen. Eventueel vuil wordt dan weggespoeld. Blijft de speler slecht zien, dan direct doorsturen naar het ziekenhuis.

Preventie: Concentratie van de spelers vooral bij snelle slagenwisselingen met drives en smashes in dubbels in de gaten houden. Spelers in dubbels niet laten omkijken. Eventueel een veiligheidsbril waar de dop van de shuttle niet door kan.

Schaafwond

Oorzaak: Val op de baan.

Verschijnselen: De huid aan de oppervlakte beschadigt en bloedt.

Behandeling: De wond laten bloeden zodat vuil door het bloed wordt weggespoeld. Naspoelen met water en de wond afdeppen. Bij kleine schaafwonden met weinig bloedverlies geneest de wond in de open lucht het best. Blijft de wond bloeden en/of zit hij onder kleding, dan afdekken met een steriel gaasje.

Preventie: Veiligheid op en rond de baan: organisatie en materiaal (shuttles en kleding niet laten slingeren op de baan).

Knieblessure: verrekte banden, meniscus

Oorzaak: Verdraaiing van het kniegewricht. Vaak blijft hierbij de voet gefixeerd op de grond staan en draait het bovenbeen t.o.v. het onderbeen.

Verschijnselen: Hevige pijn in de knie. Speler kan been niet meer buigen en strekken.

Behandeling: Pas de ICE-regel toe (zie blessure 1) en direct naar het ziekenhuis.

Preventie: Schoenen aanpassen aan de vloer. De schoen moet een klein beetje over de vloer kunnen glijden. Een knie-brace kan helpen een herhaling te voorkomen.

Bijzonderheden: Wat er precies met de knie gebeurd is, is voor een leek niet in te schatten. De behandeling vlak na het oplopen van de blessure (eerste hulp!) is in alle gevallen hetzelfde.