



Informatie over badmintonblessures

Hoewel sommige blessures niet te voorkomen zijn, kun je door simpele maatregelen te nemen veel ellende voorkomen. Hieronder volgen wat tips, zonder te pretenderen volledig te zijn.

Preventie

- Doe altijd een goede warming-up en cooling-down.
- Zorg dat je tussendoor warm blijft, trek wat aan!
- Zorg voor goed passende kleding, schoenen en een goed racket.
- Zorg voor jezelf; alcohol, roken en drugs kunnen je lichaam fysiek verzwakken.
- Na ziekte of langere inactiviteit is het beter om langzaam weer op te bouwen.
- Regelmatig sporten verbetert conditie en belastbaarheid en vermindert de kans op blessures.

Herstel van Blessures

- Bij sommige blessures is het beter om **tijdelijk** te stoppen, andere blessures herstellen beter door op een lager niveau te blijven bewegen. Laat je hierover goed inlichten.
- Luister goed naar je lichaam en handel daar ook naar!
- Symptomen zoals: vermoeidheid, slecht slapen, prikkelbaarheid, slechte wondgenezing en/of ontstekingen zijn tekenen dat het lichaam niet in balans is.
- Loop niet te lang door met vage en/of wisselende klachten.
- Zoek bij langdurige klachten professionele hulp.

Vaak herstellen (sport)blessures met rust en gedoseerde trainingsarbeid. Een goede opbouw naar sporthervatting vergt geduld en een goede begeleiding van je trainer en/of van een medicus.

Sportieve groet,

Paul Koekoek
Fysiotherapeut/ Manueel therapeut
www.fysio-tolgaarde.nl