

BLESSUREPREVENTIE

Er zijn in het jeugdvoetbal 3 soorten verschillende blessures:

- Plotse blessure MET inwerkende kracht
 - Plotse blessure ZONDER inwerkende kracht
 - Overbelasting blessure
1. **Plotse blessure met inwerkende kracht** zijn blessures die gebeuren tijdens een wedstrijd of training. Meestal is dit in combinatie met een externe kracht (bv: tegenstander, bal, ...)
- Scheenbeschermers

Draag goede, schokabsorberende scheenbeschermers tijdens het voetballen. Zo bescherm je je onderbenen en enkels tegen vervelende blessures, zoals schaafwonden, kneuzingen en zelfs botbreuken.

- Voetbalschoenen

Goede voetbalschoenen moeten over uiteenlopende eigenschappen beschikken. Zo moeten ze bescherming bieden, comfortabel zitten, stabiliteit en steun geven en schokken kunnen opvangen, bijvoorbeeld voor als je springt. Ook is van belang op wat voor veld je speelt: buiten op (kunst)gras of binnen in een zaal?

2. **Plotse blessure zonder inwerkende kracht** zijn blessures die gebeuren tijdens een wedstrijd of training. Maar in tegenstelling tot de vorige speelt hierbij geen externe kracht mee. In vele gevallen is dit een gevolg van reeds vooraf gekende/ongekende disbalans in het lichaam. Bv: verrekking hamstring, disbalans knie/heup/onderrug of enkel omslaan, disbalans Knie/kuit/enkel

De tijd waarin we een blessure zagen enkelvoudig fenomeen is verlopen, een blessure heeft altijd een onderliggende factor waarin de blessure zelf het gevolg is.

Bewust zijn van de "mindere" punten van een speler door de speler zelf of door de trainer is hier dus heel belangrijk. En nog veel belangrijker is het werk dat hierin wordt gestopt.

Bv: een speler heeft last van vele liesblessures dan is het behandelen hiervan niet altijd het belangrijkste, onderliggend zal de speler nood hebben aan rek- en functioneel stabiliserende oefeningen voor de heup alsook her losmaken van de glutei en hamstring in de opwarming met foamroller.

3. **Overbelasting blessures** zijn in de jeugd vaak overbelasting van de groeikernen. In de meeste gevallen gaan deze vanzelf over na enkele weken van rust of "actief" herstel. Aanpassen van trainingsbelasting kan in deze gevallen ook wel productief zijn.

Overbelasting blessures kunnen door goede communicatie tussen de spelers en coach in vele gevallen worden vermeden.

Spelen of training met overbelasting blessures wordt afgeraden, maar niet verboden. Een aangepaste en rustigere training kan hierbij als vervanging worden gezien.