



Blessurepreventie

Sporten en bewegen hebben een groot positief effect op de gezondheid, maar gaan helaas gepaard met nogal wat blessures. Ook bij hockey ontstaan blessures maar er zijn gelukkig eenvoudige maatregelen die blessures kunnen voorkomen. Allereerst is de sportuitrusting van groot belang, daarnaast spelen een goede warming-up en cooling-down een belangrijke rol.

Sportuitrusting hockey

Om de juiste sportuitrusting te kiezen is het verstandig om je in een hockeyspecialzaak te laten voorlichten. Hieronder volgen een aantal aandachtspunten.

Schoenen

Met goede schoenen spaar je de enkel-, knie- en heupgewrichten en de ruggenwervels. Een goede sportschoen moet voldoen aan de volgende eigenschappen:

- bescherming bieden
- steun geven
- een stevige grip geven voor de ondergrond waarop gesport wordt, zodat uitglijden wordt voorkomen
- schokdemping; bij een gewone looppas vangen de voeten al zo'n drie keer het eigen lichaamsgewicht op, bij springen vangen de knieën, enkels en voeten bij het neerkomen wel vijf keer het lichaamsgewicht op.

Gebitsbeschermer (=verplicht vanaf seizoen 2015/2016)

De oorzaak van tandletsel is vaak een slag met een hockeystick of een opspringende hockeybal. Ter preventie van tandletsel en kaakbreuken is een gebitsbeschermer verplicht. Er zijn grofweg twee soorten gebitsbeschermers:

1. *De semi-individuele gebitsbeschermer van thermoplastisch materiaal.* Deze moet na tien seconden in kokend water te hebben gelegen, door de speler zelf in de mond worden aangepast en zonodig met een schaar worden bijgeknipt. Dit is een relatief goedkope gebitsbeschermer.
2. *De individuele gebitsbeschermer die geheel op maat wordt gemaakt door de tandarts.* Hij is duurder maar biedt meer draagcomfort. M2 tandartsen biedt op LOHC op maat gemaakte bitjes.

Scheenbeschermer (=verplicht)

Een goede schokabsorberende scheenbeschermer die het hele onderbeen en de bovenkant van de enkel bedekt, voorkomt blessures. Een doorsnee scheenbeschermer is gemaakt van lichte kunststof en kan met klittenband op de plaats worden gehouden.

Advies aan sporters:

- Controleer de maat, door de beschermer te passen (koop deze niet op de groei!).
- Zorg ervoor dat je de scheenbeschermers makkelijk aan en uit kunt doen.
- Controleer of je de scheenbeschermers makkelijk kan vastmaken en of ze vast blijven zitten bij het bewegen.
- Koop geen beschermers op de groei, c.q. te groot. Het draagcomfort neemt daardoor zoveel af dat de motivatie om ze aan te trekken strek vermindert.

Handbescherming

Door bijvoorbeeld de backhandstop, waarbij de stick met de linkerhand plat op het kunstgras wordt gelegd, toe te passen kunnen chronische huidverwondingen op de achterkant van de vingers en knokkels ontstaan. Met tape of een handschoen kun je dit soort blessures eenvoudig voorkomen. Tevens geeft dit bescherming tegen de bal.

Stick

Denk bij de aanschaf van een stick aan

- *de grip*: deze moet de juiste stroefheid en dikte hebben, zodat je niet gaat knijpen om de stick vast te kunnen houden
- *het materiaal*: sporters die gevoelig zijn voor armblessures kunnen beter een enigszins flexibel materiaal nemen.
- *het gewicht (en verdeling)*: een zwaardere stick kan beter schokken absorberen, maar vergroot de kans op blessures
- *de lengte van de steel*: hoe langer de steel, hoe groter de krachten op arm en schouder, waardoor overbelasting kan ontstaan. Echter kan een langere steel voor lange hockeyers de kans op rugproblemen verkleinen. Bij kinderen wordt navelhoogte geadviseerd.

Keepersuitrusting

Een hockeykeeper is extra kwetsbaar vanwege de harde schoten op het doel met de harde bal. Speciaal voor keepers zijn de volgende beschermende materialen:

- legguards inclusief klompen
- handschoenen
- tok
- bodyprotector (**onder het keepersshirt dragen!**)
- helm met halsbeschermer
- keepersbroek

Aanvullende mogelijkheden zijn:

- elleboogbeschermers
- bovenarmbeschermers
- schouderbeschermers

Maskers: Voor de lijnstop en de tweede uitloop bij de strafcorner is het aan te raden een masker te dragen (dit geldt vooral voor wedstrijden waar de sleppush wordt toegepast).

Warming-up / het belang

Miljoenen sportende Nederlanders lopen gezamenlijk ruim 2 miljoen acute sportblessures per jaar op. Een gedeelte daarvan had voorkomen kunnen worden als de sporter voor aanvang van de training of wedstrijd een warming-up had gedaan. Gemiddeld doet 59% van de sporters een warming-up. In de leeftijdsgroep 14-18 jaar ligt dit echter een stuk lager: maar 40% van deze jongeren doet een warming-up. Met een goede warming-up verklein je de kans op acuut spier- en peesletsel. Naast bijv. het dragen van beschermingsmiddelen is een warming-up een effectieve blessurepreventieve maatregel. Met een warming-up bereid je jezelf niet alleen fysiek, maar ook mentaal voor op de voorgenomen lichamelijke inspanning. Voor veel sporters is het een moment van concentratie, van opladen. Ook daardoor neemt de kans op blessures af. Bovendien verbeteren de prestaties en vergroot het je sportplezier!

Opbouw van de warming-up

Een goede warming-up is onder te verdelen in 3 delen:

A. Losmakende, dynamische oefeningen

De eerste 5 tot 10 minuten van de warming-up begin je met losmakende, dynamische oefeningen; het inlopen. Denk dan aan de volgende oefeningen: dribbelen, armen zwaaien (molenwieken), huppelen, aansluitpas maken, hakken-billen en opbouw naar sprinten. Het is belangrijk om de oefeningen rustig uit te voeren en de intensiteit langzaam op te bouwen.

B. Rekoefeningen

Als jouw spieren voldoende warm zijn ga je over tot rekoefeningen. Vuistregels bij het uitvoeren van rekoefeningen zijn:

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens; je voelt **geen** pijn.
- Houd de uiterste stand ongeveer 10-15 seconden vast. **Niet** verend rekken!
- Ontspan daarna langzaam en schud de spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal de oefeningen 2 tot 3 keer voordat je aan de nieuwe oefening begint.

Rekken mag geen pijn doen!!!

Hier volgen enkele voorbeelden van rekoefeningen voor de beenspieren die voor het hockey erg belangrijk zijn:

1. Rekken van de lange kuitspier

Maak met de rechtervoet een stap naar voren breng het lichaamsgewicht over naar het Rechterbeen buig de rechterknie en houd de linkerknie licht gebogen. Houd de linker hak op de vloer, tenen wijzen naar voren voel de rek in de linker kuit:



2. Rekken van de korte kuitspieren

Maak met de rechtervoet een kleine stap naar voren. Houd het lichaamsgewicht op het linkerbeen. Buig zowel de linker- als de rechterknie. Houd de linker hak op de vloer, tenen wijzen naar voren, voel de rek in de linker kuit:



3. Rekken bovenbeen achter

Leg het linkerbeen op een bank of laag hekwerk. Breng het gestrekte bovenlichaam iets naar voren, over het gestrekte been. Kijk rechttuit:



4. Rekken voorkant bovenbeen

Ga rechtop staan en zoek steun met één hand. Buig je linkerbeen. Pak de linker enkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen. De knie wijst naar beneden de knieën blijven naast elkaar. Houd jouw bovenlichaam goed rechtop. Knijp de billen samen:



5. Rekken binnenkant bovenbeen

Ga in spreidstand staan. Het bovenlichaam steunt op het linkerbeen. De linkerknie is recht boven de linkervoet. De linkervoet staat 30 graden naar buiten. Buig het linkerbeen verder en duw de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been:



6. Spieren voorkant heup

Plaats het rechterbeen in een hoek van 90 graden vooruit. De linker hak raakt de grond niet. Druk de heup en het linker bovenbeen voorwaarts en naar beneden. Houd het bovenlichaam gestrekt:



7. Bilspieren

Ga op de grond zitten en zet het linkerbeen over het gestrekte rechterbeen, ter hoogte van de knie. De linkerarm steunt het gestrekte bovenlichaam. Kijk over de linkerschouder. De rechterelleboog drukt de linkerknie naar de andere kant:



C. Sport specifieke warming-up

Na het inlopen en de rekoefeningen is het tijd om te gaan inspelen/insporten. Omdat iedere sport specifieke bewegingen heeft is het inspelen/insporten van groot belang. Begin rustig en ontspannen en voer de intensiteit langzaam op tot 100%. Je mag/moet flink zweten en mag best even "stuk zitten". Aantal voorbeelden;

- opbouw van pushen naar slaan
- positiespel
- lummelen
- steigerungen / sprintjes trekken

Na het inspelen/insporten volgt automatisch het sporten zelf! Een warming-up voorkomt blessures, leidt tot betere prestaties en vooral meer sportplezier! Succes!

D. Cooling down

Bijna iedere sporter kent het belang van de warming-up. Maar dat geldt helaas niet voor de cooling-down. De cooling-down is het omgekeerde van de warming-up: na afloop van de inspanning moet het lichaam naar het rustniveau worden teruggebracht. Door niet acuut te stoppen, maar de inspanning geleidelijk af te bouwen zorg je voor een goede afvoer van de afvalstoffen uit de spieren. Daarmee voorkom je gespannen, vermoeide spieren en spierstijfheid.

Opbouw van de cooling-down

Een cooling-down bestaat uit de volgende onderdelen:

- Bestaat uit afwisselend rekken en bewegen.
- Duurt minimaal 10 minuten.
- Begint en eindigt met een rustig loop- of dribbelpasje (2 minuten).
- Besteed in het rekgedeelte speciale aandacht aan spiergroepen die extra zijn belast.

Dit zijn over het algemeen dezelfde rekoefeningen die in de warming-up zijn gedaan.