



## Nieuwsbrief najaar 2021

---

### Overzicht herhalingslessen najaar 2021

Locatie: Nieuwe Veste, van Heeckerenlaan 2, Coevorden

Aanvang lessen: 19.30 uur.

Graag op tijd aanwezig zijn i.v.m. het op slot gaan van de voordeur

Maandag 13 september

Dinsdag 14 september

Maandag 20 september

Dinsdag 21 september

Maandag 27 september

Dinsdag 28 september

Maandag 04 oktober

Dinsdag 05 oktober

*Opgeven moet via de site via een computer (inloggen via een telefoon werkt niet)*

*Inschrijvingen voor de diverse avonden kan tot **3 september** a.s. anders zijn wij genoodzaakt om extra administratiekosten in rekening te brengen.*

---

### Van het bestuur

Wanneer er iets wijzigt in uw contactgegevens (adres, telefoon, e-mail) zouden wij hierover graag op de hoogte gesteld willen worden, zodat wij contact met u kunnen opnemen wanneer dat nodig is.

Elke 5 jaar veranderen de richtlijnen voor de EHBO. Het Oranje Kruis geeft daarom elke 5 jaar een nieuw boekje uit dat u nodig heeft voor de herhalingslessen. De kosten van dit boekje zijn niet inbegrepen in de contributie.

Zoals in voorgaande jaren zullen wij als vereniging een zo hoog mogelijke korting proberen te bereiken door samen met andere verenigingen een groot aantal boekjes in een keer aan te schaffen. De rekening voor de contributie die de leden in januari 2022 zullen ontvangen, zal worden opgehoogd met het bedrag voor het nieuwe boekje. Dit bedrag is op dit moment nog niet bekend. Wij stellen u nu alvast op de hoogte zodat u hier rekening mee kunt houden.

---

# Kleurcodering Corona veiligheidsrisico's

Alhoewel de Corona beslist nog niet voorbij is, toch nog onderstaand een overzicht van de diverse kleurcodes

## **ECHTER VOLG WEL TEN ALLE TIJDEN DE MEDEDELINGEN VAN DE NEDERLANDSE REGERING EN VAN HET LAND, WAAR U NAAR TOE REIST**

### **Groen: geen bijzondere veiligheidsrisico's**

### **Corona.**

In het gebied of land zijn de veiligheidsrisico's vergelijkbaar met wat u in Nederland gewend bent. Let op uzelf en uw eigendommen. Soms moet u op bepaalde zaken extra opletten	In dit land zijn op dit moment geen Coronamaatregelen, die op invloed zijn op uw reis of verblijf
--	---

### **Geel: let op, Veiligheidsrisico's**

Er zijn in dit land of gebied veiligheidsrisico's, die afwijken van wat u in Nederland gewend bent. Bereidt u daarop voor.	In verband met Corona hebben deze landen of gebieden maatregelen genomen, die beperkte invloed hebben op het dagelijks leven.
--	---

### **Oranje: alleen noodzakelijk reizen**

Door ernstige veiligheidsrisico's in dit land of gebied kunnen voor reizigers gevaarlijke situaties ontstaan. Het Ministerie van Buitenlandse zaken adviseert u alleen naar dat land of gebied te reizen als dat echt noodzakelijk is. Vakantiereizen zijn niet noodzakelijk	In dit land is het dagelijks leven ontwricht. Er geldt mogelijk een inreisverbod.
--	---

### **Rood: niet reizen**

Door zeer ernstige veiligheidsrisico's kan voor reizigers een levensbedreigende situatie ontstaan. Daarom advies niet naar dit land of gebied te reizen	Dit land of gebied is totaal afgesloten
---	---

### **Een reisadvies is een hulpmiddel.**

**Dit betekent, dat u altijd zelf verantwoordelijk blijft voor uw eigen veiligheid.**

Bron hulpverleners magazine

---

## **Wat te doen bij pijn aan armen of benen?**

- Verwijder bij pijn aan armen of benen de sieraden van het gewonde lichaamsdeel om eventuele beknelling door zwelling te voorkomen.
- Is de voet gekneusd of de enkel verstuikt? Verwijder dan de schoen. Knip hiervoor eventueel de veters door. Laat de schoen aan wanneer de pijn erger wordt door het uittrekken van de schoen.
- Koel bij pijn aan armen of benen de pijnlijke plek minstens tien minuten en maximaal twintig minuten met een coldpack, een zak met smeltend ijs of met water uit de kraan.
- Koel niet bij een duidelijke breuk of ontwrichting.
- Stop met koelen wanneer het onaangenaam voor het slachtoffer wordt. Het is de bedoeling dat met koelen de pijn afneemt.
- Leg altijd een droge doek tussen de coldpack/ ijs en de plek van de pijn aan armen of benen. Zo voorkom je bevriezing.

- Laat het slachtoffer tijdens het koelen niet alleen. Door kou en pijn kan er flauwte ontstaan waardoor een val mogelijk is.

### **1-1-2 of huisarts bellen bij pijn aan armen of benen**

In de volgende gevallen van pijn aan armen of benen bel je met 1-1-2:

- Breuken of ontwrichtingen van benen, heupen of bekken. Deze gaan gepaard met ontzettend veel pijn en kans op interne bloeding.
  - Een open botbreuk. De kans op extra beschadigingen en infecties is groot.
  - Bij een bleke of blauwe huid. Een botbreuk heeft dan mogelijk de bloedvoorziening verstoord.
  - Als het slachtoffer hevige pijn aan armen of benen heeft.
- Bron: Oranje Kruis

## **Sportblessures**

Begin september beginnen de diverse sporten weer aan hun competitie met de kans op diverse blessures

Onderstaand heb ik een paar veel voorkomende blessures even summier beschreven.

### **Achillespeesblessure**

Een achillespeesblessure herken je aan pijn in de achillespees die ontstaat bij (sport)belasting. De term die zorgverleners gebruiken bij deze blessure is 'achilles tendinopathie'.

- Bij achilles tendinopathie of een achillespeesblessure is er sprake van een verminderde structuur van de peesvezels. Ontsteking speelt een minder voorname rol bij achillespeesblessures.
- Achillespeesblessures kunnen optreden bij de aanhechting **op de hak** en **in het middendeel** van de achillespees, 2 tot 7 centimeter boven de aanhechting op de hak. Dit zijn 2 verschillende soorten blessures waarbij dus ook **verschillende** behandelingen nodig zijn.
- Afwachten en rusten alleen zal niet zorgen voor een vermindering van de klachten van achilles tendinopathie. Onderzoek toont aan dat een actieve behandeling een hogere kans geeft op het verminderen van de klachten.
- Corticosteroid injecties worden nog vaak gegeven voor peesblessures, maar hebben op lange termijn een minder goed effect en ook een verhoogd risico op een volledige scheur van de pees. Deze injecties worden daarom afgeraden.
- Indien een achillespees knapt, is een operatie noodzakelijk. Als zoiets gebeurt, lijkt het net of een ander je achterop het kuit slaat.

### **Liesblessure**

Een liesblessure geeft aan dat je pijn hebt aan de liesregio. In ongeveer 1/3e van de gevallen treedt een liesblessure acuut op. Er ontstaat dan ineens pijn bij een explosieve beweging. De locatie van de pijn varieert, afhankelijk van welke spier is aangedaan. In 2/3 van gevallen treedt een liesblessure sluimerend op als gevolg van te veel belasting voor de lies. Er ontstaat dan geleidelijk aan pijn. In het begin is de pijn vaak alleen aanwezig bij aanvang van het sporten of na afloop. In het geval van de 4 meest voorkomende liesblessures bestaat de behandeling in eerst instantie uit trainingsaanpassingen en oefeningen.

### **Wat is een liesblessure?**

Een liesblessure geeft eigenlijk alleen aan dat je liespijn hebt. De liesregio zit aan de voorkant en binnenkant van je bovenbeen, je schaamstreek en je onderbuik. In de onderbuik zitten je verschillende buikspieren en je lieskanaal. Aan de binnenzijde van je bovenbeen zitten de adductorenspiieren die je been naar binnen bewegen.

## Verschijnselen van een liesblessure

Er zijn verschillende soorten liesblessures. In 2015 is er een wetenschappelijke internationale overeenkomst geschreven over de namen en locaties van de meest voorkomende liesblessures bij sporters. Hiernaast staan in een afbeelding de locaties van de 4 meest voorkomende liesblessures weergegeven. Behalve deze vier veel voorkomende liesblessures zijn er tal van andere mogelijke oorzaken, zoals een probleem met je heupgewricht of een liesbreuk. Als je twijfelt over wat voor liesblessure je hebt, laat je dan onderzoeken door je huisarts, sportfysiotherapeut of een sportarts.

## Hoe ontstaat een liesblessure?

Een acute liesblessure treedt op tijdens een explosieve beweging zoals trappen, sprinten, wenden, draaien of springen. Ongeveer 1/3e van liesblessures treedt acuut op. De meeste liesblessures treden geleidelijk aan op en slepen er sluimerend in. Er is dan sprake van een disbalans tussen de belastbaarheid van je liesregio (dus hoe sterk je liesregio is) en de belasting die je wilt doen (de eisen van de sport die je wilt beoefenen). Hierdoor ontstaat er pijn die erger kan worden als de belasting vervolgens te hoog blijft.

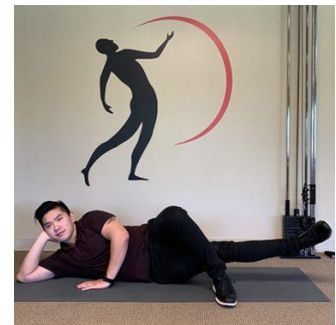
## Voorkomen (preventie) van een liesblessure

### 1. Primaire preventie

#### - het voorkomen van liesblessure als je nooit een liesblessure hebt gehad.

In dit geval is voldoende training van belang om fit en sterk genoeg voor jou sport te zijn. Je kunt de adductorenspiers – die het meest vaak zijn aangedaan in de lies – sterker maken door de “Copenhagen adduction” oefening te doen.

Deze oefening dien je ook op te bouwen qua aantal herhalingen. Je kunt ook kijken op de site 'Voorkom blessures' van Veiligheid NL voor algemene adviezen voor jouw sport.



### 2. Secundaire preventie

#### – het voorkomen van een tweede liesblessure als je hersteld bent.

Voor secundaire preventie is het ook belangrijk dat je voldoende traint om fit en sterk genoeg voor jouw sport te zijn. Het sterk en belastbaar houden van je liesregio is ook van belang. Welke oefeningen je het beste kunt doen, kan je met een sportarts of sportfysiotherapeut bespreken. In het geval van adductorengerelateerd liesklachten – de meest voorkomende liesblessure – dan is het sterk houden van de adductorspiers door de “Copenhagen adduction” oefening ook sterk aan te raden..

Deze oefening dien je ook op te bouwen qua aantal herhalingen.

Je kunt ook kijken op de site 'Voorkom blessures' van veiligheid NL voor algemene adviezen voor jouw sport.

## **Hamstringblessure**

Hamstringblessures komen vaak voor. Tijdens het sprinten kan je hamstring inscheuren, dit voel je midden in de spier. Tijdens een trap of spagaat kan je hamstring verrekken, dit voel je bij je bil. Het herstel kan enkele weken duren, laat je begeleiden door een (sport) fysiotherapeut.

### **Wat is een hamstringblessure?**

De hamstring is een groep van drie spieren aan de achterkant van je been. Deze spieren lopen van je zitknobbel naar de binnen- en buitenzijde van je knie. De medische namen van de spieren zijn de m. biceps femoris, de m. semitendinosus en de m. semimembranosus. Op de illustratie worden ze aangewezen. Door een verkeerde beweging kan een van de spieren van je hamstring inscheuren of verrekken. Meestal ontstaat de blessure tijdens een sprint. Je voelt dan plots een hevige pijn midden in je hamstring. Bij een hoge trap, een spagaat of een sliding kan je hamstring ook verrekken. De pijn die je voelt zit dan meer richting je bil.



**Bij welke sporten komt een hamstringblessure voor?** Hamstringblessures komen vooral veel voor bij voetbal, hockey en atletiek. Dit geldt voornamelijk voor de blessures midden in de hamstring die ontstaan tijdens het aanzetten van een sprint. Ook bij turnen, ballet en vechtsporten komt de blessure voor. Daarbij is meestal sprake van een pijn die meer richting je bil zit. Deze ontstaat meestal door een hoge trap, een spagaat of een sliding.

### **Hoe vaak komt een hamstringblessure voor?**

Hamstringblessures komen vaak voor. In het betaald voetbal zijn 12 - 16 % van alle blessures hamstringblessures. Van de drie spieren is de m. biceps femoris de meest geblesseerde.

### **Verschijnselen van een hamstringblessure**

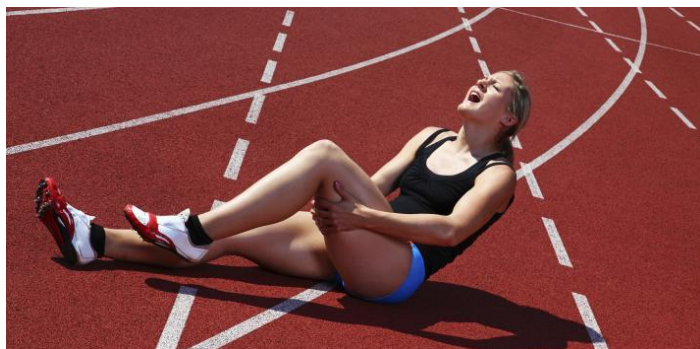
Heb je na een sprint, trap, sliding of spagaat plots last van een hevige pijn aan de achterzijde van je been? En wordt de pijn erger wanneer je je hamstring aanspant of rekt? Dan is de kans groot dat je hamstring geblesseerd is. Na een paar dagen zie je soms een blauwe plek ontstaan.

### **Hoe kan de blessure vastgesteld worden?**

Wil je zeker weten of je hamstring geblesseerd is? Neem dan contact op met een sportfysiotherapeut of sportarts. Meestal kan deze op basis van je verhaal en een onderzoek al aangeven of je hamstring geblesseerd is. Soms is aanvullend onderzoek nodig. Bijvoorbeeld een echo of een MRI.

### **Hoe ontstaat de hamstringblessure?**

Door een verkeerde beweging kan een van de spieren van je hamstring inscheuren of verrekken. Meestal ontstaat de blessure tijdens een sprint. Je voelt dan plots een hevige pijn midden in je hamstring. Bij een hoge trap, een spagaat of een sliding kan je hamstring ook verrekken. De pijn die je voelt zit dan meer richting je bil.



### **Wat draagt bij aan het oplopen van een hamstringblessure?**

Wanneer je ouder wordt en je vaker een hamstring blessure hebt gehad wordt de kans groter dat je (nogmaals) je hamstring blesseert. Mogelijk spelen vermoeidheid en een ongelijkmatige spieropbouw ook een rol.

## Wel of niet doorgaan met sporten bij een hamstringblessure?

Ga niet door met sporten wanneer je hamstring geblesseerd is. Laat je eerst onderzoeken door een sportfysiotherapeut of sportarts om te bepalen hoe ernstig je blessure is.

## Voorkomen van een hamstringblessure

Door je hamstring te versterken met de 'nordic curl' en tijdens je trainingen op je sport toegepaste balansoefeningen te doen kun je het risico op een hamstring blessure verlagen.

## Wat kan ik zelf doen bij een hamstringblessure?

- De eerste twee dagen pas je de ICE-regel toe. Ontlast je hamstring, koel hem en pas eventueel een drukverband toe.
- Rustig wandelen mag. Lukt dit niet, probeer dan een aantal keer per dag je hak naar je bil te bewegen terwijl je op je buik ligt.
- Eventueel gebruik je een pijnstiller. Paracetamol en Ibuprofen werken even goed. Paracetamol heeft echter minder bijwerkingen. Vermijd pijnstillende injecties in je spier.

## Behandelbeleid bij een hamstringblessure

Laat je tijdens de revalidatie van je hamstringblessure begeleiden door een (sport)fysiotherapeut. Deze zal een gericht programma met je doorlopen. Daarmee rek en versterk je je spieren, onder andere middels de nordic curl. In een later stadium worden ook techniek en behendigheid getraind.

### 1. Trainingsaanpassingen

Tijdens het herstel van je hamstringblessure moet je aangepast trainen. Hoe precies hangt af van de je sport en van de ernst van je blessure. Vaak is het mogelijk om je conditie op peil te houden door een looptraining te vervangen met een fietstraining. Overleg hierover met je trainer of een sportfysiotherapeut of sportarts.

### 2. Oefeningen

Na twee dagen kun je beginnen met het trainen van je hamstring. Dit doe je ondermeer door het rekken en het versterken van je spieren, onder andere middels de 'nordic curl'. Laat je daarbij begeleiden door een (sport)fysiotherapeut.

### 3. Hervatting

Wanneer je kracht in beide benen gelijk is, je hamstring meer pijnlijk voelt en je pijnvrij kunt hardlopen mag je normaal gaan trainen. Je (sport)fysiotherapeut geeft aan wanneer je voldoende hersteld bent. Bij een goede begeleiding kun je binnen 6 - 8 weken van je blessure herstellen. Bij een verrekking hoog in de hamstring duurt herstel langer, gemiddeld 12 - 16 weken. In ernstige gevallen kan het zijn dat er een echo of een MRI gemaakt wordt. Bijvoorbeeld omdat het vermoeden bestaat dat je hamstring volledig door- of afgescheurd is. is er een operatie nodig. Het herstel duurt dan nog langer.



niet  
weer

het

Soms

## **Enkelverzwikking of verstuiking**

Een acute enkelverstuiking vraagt meteen aandacht vanwege de pijn en zwelling. In dit artikel leggen we je stap voor stap uit wat je het beste kunt doen als je ‘door je enkel bent gegaan’. Let wel op: voor het stellen van een diagnose, het bepalen van wel of niet sporten, de opbouw en eventuele aanpassing van een oefenprogramma is het verstandig te overleggen met een huisarts, sportfysiotherapeut of sportarts.

### **Wat te doen bij een enkelverstuiking?**

Het zal je niet verbazen dat de enkelblessure een van de blessures is die het meest voorkomt. Bij de meeste enkelblessures gaat het om een verstuiking of verzwikking met bandletsel als gevolg. Bijna één derde van de sporters heeft last van een oude enkelblessure.



### **Eerste dag van de verstuiking: behandel en belast**

Na een verstuiking ontstaat in de meeste gevallen een zwelling en een bloedingstorting. Let op: de bloedingstorting kan ook pas na enkele dagen zichtbaar worden. Dit is een teken dat je enkelbanden zijn ingescheurd. Wat dan te doen?

- Koelen en paracetamol helpen tegen de pijn. Gebruik voor het koelen bij voorkeur koud stromend water of een natte spons. Gebruik je een cold- pack leg deze dan nooit rechtstreeks op je huid, maar doe er altijd een washandje of T-shirt omheen.
- Leg een drukverband of compressiebrace aan om de enkel te ondersteunen.
- Geef je enkel rust tot de pijn wat gezakt is.
- Probeer je enkel zo snel mogelijk weer te belasten door een paar stappen te lopen. Bouw dit rustig op, ga dus niet direct weer sporten.
- Wanneer je na koelen en 30 tot 60 minuten rust de voet en enkel nog niet kunt belasten is direct advies van een huisarts nodig.
- Kun je, binnen twee weken de enkel nog steeds niet normaal belasten (dat betekent lopen), laat je dan onderzoeken door een huisarts, sportfysiotherapeut of sportarts.

### **2-8 weken: belast en bescherm**

Wanneer je, binnen twee weken, wel weer goed op je enkel kunt lopen is het verstandig om de belasting rustig op te bouwen. In deze fase is het zaak om je enkel weer normaal te kunnen belasten bij je dagelijkse bezigheden. Wanneer dit goed gaat kun je de enkel verder versterken door balansoefeningen te doen. Wanneer je het weer aandurft om te sporten is het belangrijk je verzwakte enkelbanden te beschermen met een brace of sporttape.

### **8 weken - 1 jaar**

Eindelijk weer lekker sporten. Maar pas op! Je loopt tijdens het sporten zeker nog één jaar lang een dubbel zo hoog risico op een tweede verstuiking. Draag daarom de brace of sporttape gedurende sporten nog een jaar na de verstuiking. Het dragen van een brace vermindert de kans op herhaling met 80%. Er zijn verschillende soorten braces. Welk type brace goed past bij welke sport vind je terug in de Brace-Keuze wijzer. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat zowel een enkelbrace als enkeltape gebruikt kan worden om een volgende enkelverstuiking te voorkomen. Braces bieden (hierbij) de volgende voordelen:

- Is sneller aan te leggen;
- Pasvorm is bij te stellen tijdens het sporten;
- Blijft beter zitten tijdens het sporten;
- Geeft minder kans op huidirritatie;
- Is op de lange termijn goedkoper.

Bron: Sportzorg.nl

Kest Kooiker