

## Verloop van een sportblessure

Het tegengaan van blessures vereist van een trainer inzicht in het ontstaan, maar ook in de gevolgen van de sportblessure. Het verloop van een sportblessure is simpelweg in te delen in vier fasen: ontstaan, diagnose, behandeling en revalidatie. Zie figuur 2: Trainersbijdrage tijdens blessureverloop. In de fasen 1 en 4 kan je als trainer zelf een belangrijke bijdrage leveren; je hebt een sturende en stimulerende rol in het voorkomen van blessures en de revalidatie bij blessures. Bij de fasen 2 en 3 sta je langs de zijlijn en heb je vooral een adviserende rol. Een trainer kan immers nooit de rol van een deskundige (arts of fysiotherapeut) overnemen in geval van diagnose en behandeling.

*Figuur 2. Trainersbijdrage tijdens blessureverloop.*

BLESSUREFASEN
<p><b>1 ONTSTAAN</b> Wisselwerkingen tussen omstandigheden en gedrag van spelers, die aanleiding geven tot het ontstaan van blessures. <b>Trainersbijdrage:</b> “Verantwoord training geven in opbouw en veiligheid. Informeren en adviseren van spelers over persoonlijke sportuitrusting en sportgedrag”.</p>
<p><b>2 DIAGNOSE</b> Wie stelt de diagnose wanneer een speler geblesseerd raakt? Hoe komt de diagnose van de sportblessure tot stand? <b>Trainersbijdrage:</b> “Geven van instructies over zelfhulp of verlenen van eerste hulp; toezien op doorverwijzing bij ernstige ongevallen”.</p>
<p><b>3 BEHANDELING</b> De behandeling van de sportblessures en de resultaten daarvan m.b.t. herstel. <b>Trainersbijdrage:</b> “Aandragen van en stimuleren tot alternatieve bewegingsvormen die geblesseerde lichaamsdelen sparen maar daarnaast de algehele conditie op peil brengen of houden.</p>
<p><b>4 REVALIDATIE</b> Hoe worden spelers begeleid bij de terugkeer in de sport tijdens of na de behandeling van hun blessure? <b>Trainersbijdrage:</b> “Revalidatie-oefeningen en/of individueel trainingsprogramma laten uitvoeren door geblesseerde speler. Voordat trainingen en wedstrijden aan bod komen, ondergaat de speler een sportspecifieke fitheidstest”.</p>