

REVALIDATIE

Gevolgen van sportonderbreking

Wanneer een speler niet kan trainen omdat hij/zij ziek of geblesseerd is, neemt zijn/haar fitheid al na enkele dagen sterk af. Zo geeft tien dagen bedrust al gauw 40% minder uithoudingsvermogen. Je kunt een herstellende sporter dus niet laten beginnen alsof er niets gebeurd is. Als trainer pas je in zo'n geval de individuele trainingsopbouw aan. Dat betekent niet bij voorbaat dat een aparte training opgesteld behoef te worden. Meedoen met de anderen met een iets lagere intensiteit is vaak ook mogelijk.

Trainingsachterstand

Op een verantwoorde manier sporten, betekent dat een sporter na ziekte langzaam begint met trainen en de conditie geleidelijk opbouwt. Je zult de trainingsachterstand in etappes moeten wegwerken. Een te grote belasting na herstel kan heel goed leiden tot een nieuwe blessure. De speler zou daardoor nog langer uitgeschakeld zijn.

Criteria voor herstel

Iemand kan na een blessure weer verantwoord gaan sporten zodra alle lichaamsfuncties volledig hersteld zijn. De speler heeft geen pijn meer en kan het geblesseerde lichaamsdeel weer als vanouds gebruiken. Dat kracht en/of behendigheid iets is afgenomen gedurende de blessureperiode spreekt vanzelf.

Een speler is in feite pas volledig inzetbaar wanneer aan de volgende criteria is voldaan:

- geen pijn
- geen zwelling
- goede functies van het geblesseerde lichaamsdeel
- voldoende algehele lichamelijke fitheid

Het laatste criteria kan met behulp van de testset worden gemeten. De testresultaten geven een indicatie van de inzetbaarheid van betreffende speler. Wellicht kan dit gecombineerd worden met het "doorlichten" van het hele team.

Voorkómen van blessure-herhaling

Wanneer je besluit een speler weer te laten meetrainen, moet voorkomen worden dat de sportblessure zich herhaalt. Maatregelen zijn bijvoorbeeld het (laten) gebruiken van een tape of bandage, of het laten uitvoeren van spierversterkende oefeningen (= huiswerk voor de speler). Het stimuleren van alternatieve bewegingsvormen zoals fietsen en zwemmen, is ook in deze periode van herstel nuttig. Daarnaast kan extra aandacht worden besteed aan het gebruik van beschermende materialen.

PERSOONLIJKE SPORTUITRUSTING

Materialen die behoren tot de sportuitrusting kun je onderverdelen in drie groepen, namelijk

1. instrumentele materialen;
2. beschermende materialen;
3. instrumentele en beschermende materialen (kleding/schoeisel).

Al deze materialen kunnen een bijdrage leveren aan het voorkómen van sportblessures.