

TNO-rapport

KvL/GB 2009.094

Evaluatie campagne preventie enkelblessures

Datum	Januari 2010
Auteur(s)	J.H. Stubbe J.P. Stege A.T.H. van Hespen M.W.A. Jongert
Opdrachtgever	Consument en Veiligheid
Projectnummer	031.13847
Aantal pagina's	38 (incl. bijlagen)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit rapport mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van TNO.

Indien dit rapport in opdracht werd uitgebracht, wordt voor de rechten en verplichtingen van opdrachtgever en opdrachtnemer verwezen naar de Algemene Voorwaarden voor onderzoeksopdrachten aan TNO, dan wel de betreffende terzake tussen de partijen gesloten overeenkomst.

Het ter inzage geven van het TNO-rapport aan direct belanghebbenden is toegestaan.

Inhoudsopgave

1	Inleiding.....	3
1.1	Kader opdracht.....	3
1.2	Vraagstellingen.....	4
1.3	Leeswijzer.....	4
2	Opzet onderzoek.....	5
2.1	Inleiding.....	5
2.2	Selectie clubs en sporters.....	5
2.3	Campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”.....	6
2.4	Uitvoering.....	7
2.5	Methode.....	8
3	Resultaten respons en algemene gegevens.....	10
3.1	Inleiding.....	10
3.2	Resultaten respons.....	10
3.3	Resultaten algemene gegevens.....	11
4	Campagnevragen voormeting.....	13
4.1	Inleiding.....	13
4.2	Voorlichtingscampagne NeVoBo.....	13
4.3	Campagne www.voorkomblessures.nl	14
5	Campagne versterk je enkel, voorkom blessures.....	15
5.1	Inleiding.....	15
5.2	Poster.....	15
5.3	Z-card.....	17
5.4	Website www.voorkomblessures.nl	19
5.5	Overige resultaten.....	20
6	Incidenties en preventieve maatregelen.....	21
6.1	Inleiding.....	21
6.2	Incidentie enkelblessure.....	21
6.3	Enkelbrace.....	22
6.4	Spierversterkende en stabiliserende oefeningen.....	25
6.5	Resultaten overige preventieve maatregelen.....	31
7	Discussie en aanbevelingen.....	33
7.1	Inleiding.....	33
7.2	Uitkomsten onderzoeksvragen.....	33
7.3	Discussie en aanbevelingen.....	34
7.4	Conclusies.....	35
	Literatuurlijst.....	36
	Bijlage I Poster en voorkant Z-card.....	37
	Bijlage II Screenshots website www.voorkomblessures.nl.....	38

1 Inleiding

1.1 Kader opdracht

Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) streeft naar bevordering van een veilige, verantwoorde wijze van bewegen. In de nota 'Tijd voor Sport' (2005) heeft VWS zich ten doel gesteld om in vier jaar de incidentie van sportblessures met 10% terug te dringen. Naar aanleiding van gezamenlijke overleggen met relevante partijen, zijn in de zomer van 2007 prioriteiten gesteld voor het sportblessurepreventiebeleid van VWS Directie Sport (Kloet et al., 2008). Negen sporttakken staan de komende jaren centraal, waaronder voetbal en volleybal.

Tevens is prioriteit gegeven aan drie typen blessures. Hieronder valt de enkeldistorsie, aangezien deze blessure één van de hoogste incidenties heeft (Kloet et al., 2008). Gemiddeld worden elk jaar 100.000 enkeldistorsies opgelopen (Kloet et al., 2008). Om enkeldistorsies te voorkomen is de laatste jaren onderzoek gedaan naar preventieve maatregelen (Hupperets et al., 2009; Verhagen et al., 2000). Uit studies is gebleken dat het gebruik van enkelbraces en het doen van spierversterkende oefeningen bewezen effectief zijn bij het voorkomen van recidieve enkeldistorsies (Verhagen et al., 2000).

In 2007 heeft TNO Kwaliteit van Leven (TNO KvL) in opdracht van het ministerie van VWS een pilotonderzoek uitgevoerd naar het gebruik van enkelbraces bij voetbal (Jongert et al., 2007). Eén van de aanbevelingen uit dat onderzoek is meer aandacht voor voorlichting over het belang van het gebruik van enkelbraces, waaronder bijvoorbeeld het wegnemen van misvattingen over het gebruik van de brace. Met deze achtergrondinformatie is Consument en Veiligheid (C&V) daarom een campagne gestart bij volleybal- en voetbalclubs om het gebruik van preventieve maatregelen ter voorkoming van enkelblessures te stimuleren. Om te beslissen of de campagne landelijk uitgezet gaat worden, heeft C&V aan TNO KvL gevraagd om het effect van deze pilotcampagne te evalueren.

Doel van het huidige onderzoek is driedelig. Ten eerste wordt onderzocht of de sporters bekend zijn met de materialen die in het verleden uitgezet zijn ten aanzien van enkelblessurepreventie. Ten tweede ligt de nadruk op de waardering die de sporters en begeleiders geven aan de nieuwe campagne "Versterk je enkel, voorkom blessures". Ten slotte wordt het effect geëvalueerd van de campagne van C&V op gedrag en determinanten (kennis, houding, risicoperceptie en belemmeringen) van voetballers, volleyballers en hun begeleiders op het gebied van preventieve maatregelen om enkelblessures te voorkomen. De Koninklijke Nederlandse Voetbal Bond (KNVB), de Nederlandse Volleybal Bond (NeVoBo), het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) en Disporta (leverancier van sportmaterialen, waaronder enkelbraces) waren partners in de ontwikkeling en implementatie van de pilotcampagne "Versterk je enkel, voorkom blessures".

1.2 Vraagstellingen

Het doel van de pilotcampagne "Versterk je enkel, voorkom blessures" is als volgt gedefinieerd door C&V:

- De campagnematerialen worden positief gewaardeerd door de deelnemers aan de pilot;
- Aan het eind van de campagne zijn de gedragsdeterminanten en het gedrag van volleyballers en voetballers ten aanzien van enkelblessurepreventie positief beïnvloed door de campagne.

Het effectonderzoek is erop gericht om te kijken of deze doelstellingen zijn behaald. Daarom staan in dit effectonderzoek de volgende onderzoeksvragen centraal:

1. Wat is de bekendheid van volleyballers en hun begeleiders met de voorlichtingsmaterialen die eerder uitgegeven zijn door de NeVoBo?
2. Wat is de bekendheid van voetballers, volleyballers en hun begeleiders met de campagne www.voorkomblessures.nl?
3. Hoe beoordelen voetballers, volleyballers en hun begeleiders de (onderdelen van de) nieuwe campagne "Versterk je enkel, voorkom blessures"?
4. Geeft het voorlichtingsprotocol van C&V een verbetering van houding en kennis van voetballers, volleyballers en hun begeleiders met betrekking tot preventieve maatregelen bij enkelblessures?

1.3 Leeswijzer

In hoofdstuk 2 is de opzet van het onderzoek beschreven. De selectie van clubs en sporters wordt beschreven en er wordt kort ingegaan op de campagne van C&V. Hoofdstuk 3 geeft een overzicht van de respons en bespreekt de algemene resultaten van het onderzoek, zoals de persoonskenmerken van de respondenten. Hoofdstuk 4 gaat dieper in op de resultaten over eerdere uitgezette voorlichtingcampagnes. Ten eerste wordt besproken of de volleyballers en hun begeleiders bekend zijn met de campagne die in het verleden uitgezet is door de NeVoBO. Ten tweede wordt gekeken naar de bekendheid van de volleyballers, voetballers en hun begeleiders met de website www.voorkomblessures.nl. In hoofdstuk 5 staan de resultaten met betrekking tot de nieuwe campagne "Versterk je enkel, voorkom blessures" centraal. Vervolgens worden in hoofdstuk 6 de resultaten met betrekking tot de preventieve maatregelen besproken. In dit hoofdstuk wordt onder andere de vergelijking gemaakt tussen de voormeting en nameting ten aanzien van het gebruik van de enkelbrace en het doen van spierversterkende en stabiliserende oefeningen en gedragsdeterminanten daarvan. In hoofdstuk 7 wordt een aantal discussiepunten aan de orde gesteld en komen de belangrijkste conclusies aan bod. Tevens zullen in dit laatste hoofdstuk aanbevelingen worden gedaan voor de campagne en voor vervolgonderzoek.

2 Opzet onderzoek

2.1 Inleiding

TNO heeft met behulp van digitale vragenlijsten gegevens verzameld van volleyballers, voetballers en hun begeleiders. Voorafgaand aan de campagne is door TNO een voormeting verricht om inzicht te krijgen in de kennis en houding van de sporters en de begeleiders over preventieve maatregelen bij enkelblessures. Tevens is in kaart gebracht of de sporters en hun begeleiders bekend waren met de eerder uitgebrachte voorlichtingcampagnes en –materialen. TNO heeft na de campagne een nameting verricht. Gegevens van de voor- en nameting zijn met elkaar vergeleken om te onderzoeken of de kennis en houding van sporters en de begeleiders is veranderd ten aanzien van enkelblessurepreventie.

In dit hoofdstuk wordt besproken hoe de clubs, sporters en begeleiders geselecteerd zijn. Verder wordt aandacht besteed aan de campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures” die in januari 2009 uitgezet is door C&V onder amateurvoetballers, amateurvolleyballers en hun begeleiders.

2.2 Selectie clubs en sporters

De uitvoering van het onderzoek vond plaats in 2008 en 2009. C&V heeft in het najaar van 2008 de regioconsulenten volleybal benaderd om per regio twee (grotere) clubs (200-500 leden) aan te leveren om mee te doen aan het onderzoek. De benadering van de voetbalclubs liep via de KNVB. De KNVB heeft aan C&V adressen aangeleverd van de clubs. Tevens zijn clubs benaderd via Disporta. Dit bedrijf heeft contacten met diverse fysiotherapeuten die verbonden zijn aan voetbalclubs. Deze voetbalclubs werden ook benaderd door C&V om mee te werken aan het onderzoek.

In totaal wilden dertien voetbalverenigingen en negen volleybalclubs participeren in het onderzoek. De contactpersonen van deze clubs konden zelf aangeven of zij als controle- of interventieclub in het onderzoek meegenomen wilden worden. Voor voetbal zijn zes clubs ingedeeld in de controle- en zeven in de interventiegroep. Voor volleybal waren in eerste instantie vijf clubs ingedeeld in de interventiegroep. Na het uitvallen van een fysiotherapiepraktijk is echter één club een controleclub geworden. In totaal waren er daardoor vier interventie- en vijf controleclubs voor volleybal. Per club werden de sporters en begeleiders via email benaderd om aan het onderzoek deel te nemen. De groep sporters bestond uit mannen en vrouwen vanaf 15 jaar die op amateurniveau voetbalden of volleybalden.

De emailadressen van leden van 15 jaar en ouder werden opgevraagd via de contactpersonen van de clubs. Om de respons onder clubs te verhogen werd gebruik gemaakt van een incentive. Clubs die een respons scoorden van meer dan 50% ontvingen € 100,- voor de kas van de sportclub. Als de respons boven de 75% uit zou komen, dan zouden clubs € 150,- ontvangen.

2.3 Campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”

De campagne liep van 12 januari tot en met 30 mei 2009. De contactpersonen van de interventieclubs ontvingen per post de campagnematerialen met een bijbehorende instructiebrief. De campagnematerialen zijn in samenwerking met de KNVB, NeVoBo en de KNGF opgesteld door C&V. Tabel 2.1 geeft een overzicht van de gebruikte campagnematerialen.

Tabel 2.1. Materialen Pilotcampagne 'Versterk je enkel, voorkom blessures' 2009

Product	doelgroep	Doel	Bijzonderheden
Z-card	Sporter	Voorlichting, gedragsverandering, uitvoering oefeningen	Verstrekt via trainers en fysiotherapeuten aan sporters
Poster	Sporter, intermediair* en fysiotherapeut	Attendering/ bewustwording	Verstrekt aan contactpersonen en fysiotherapeuten
CD- rom met powerpoint-presentatie	Sporter en intermediairs*	Voorlichting over campagne en enkelletsel en enkelblessurepreventie	Verstrekt aan fysiotherapeuten zodat zij bij de clubs met deze Powerpointpresentatie en de andere materialen een voorlichting kunnen geven
Handleiding voor fysiotherapeuten	Fysiotherapeuten	Voorlichting over de campagne met veel achtergrondinformatie zoals oefeningen en informatie over bracegebruik	Alleen de fysiotherapeuten hebben dit boek ontvangen
Website	Sporter, intermediair* en fysiotherapeut	Gedragsverandering en voorlichting over de campagne en enkelletsel en enkelblessurepreventie, alle materialen zijn hier ook te bekijken/downloaden	
Voorbeeldmateriaal voor fysiotherapeuten (braces en oefenegel)	Fysiotherapeut en sporter	Beïnvloeden eigen effectiviteit/vaardigheden sporters	Doel was om deze fysiotherapeuten een compleet pakket te geven en daarnaast ook dat dit in de presentatie van fysiotherapeut aan sporters gebruikt kon worden als voorbeeldmateriaal
Kortingsbon	Sporters	Belemmering kosten aanschaf wegnemen	Kortingsbon bij blessurehoek apotheek

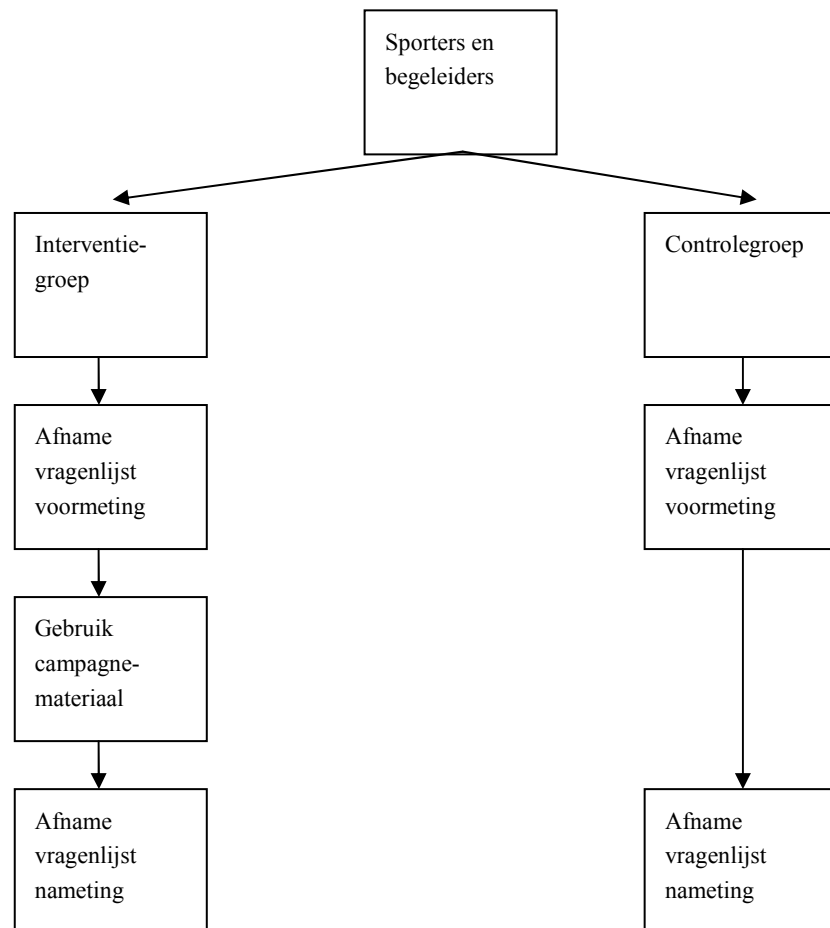
*Onder intermediair wordt verstaan: trainer, teambegeleider/coach, verzorger en besturen en andere belangrijke personen binnen een club.

De materialen bestonden uit posters en Z-cards voor de clubs. De voorkant van de Z-card en de poster waren gelijk. In bijlage 1 is de afbeelding opgenomen. De Z-card bevatte specifieke informatie over oefeningen die tijdens de training en thuis uitgevoerd konden worden. Verder stond er in de Z-card informatie over het gebruik en de aanschaf (kooptips) van braces. Op de site www.voorkomblessures.nl van C&V stond een link naar informatie met betrekking tot enkelblessures (www.voorkomblessures.nl/enkel).

De campagne is tevens uitgezet via de plaatselijke fysiotherapiepraktijken. Bij aanvang van de campagne zijn interventieclubs gekoppeld aan een fysiotherapiepraktijk. De meeste clubs hadden bij aanvang van het onderzoek al een eigen praktijk. Als dit niet het geval was, werd in overleg met het KNGF een fysiotherapiepraktijk gezocht en gekoppeld aan de vereniging.

2.4 Uitvoering

Om het effect van de campagne te bepalen is door TNO een voor- en nameting verricht. C&V was verantwoordelijk voor het opstellen van de vragenlijsten voor de voor- en nameting. TNO had hierbij een adviserende rol. Tevens was C&V verantwoordelijk voor het uitzetten van de campagne bij de voetbal- en volleybalclubs. Als leidraad voor de vragenlijst werd gebruik gemaakt van de vragenlijst uit het eerdere enkelbraceonderzoek van TNO (Jongert et al., 2007).



Figuur 2.2. Weergave van het onderzoeksdesign

Aan niet geblesseerde en (voormalig) geblesseerde sporters werden vragen gesteld over hun gedrag en determinanten ten aanzien van preventieve maatregelen om enkelblessures te voorkomen. Ook is een vragenlijst opgesteld om de kennis en houding van begeleiders met betrekking tot preventieve maatregelen in kaart te brengen. De sporters en begeleiders van controleclubs hoefden alleen vragenlijsten in te vullen. De

sporters en begeleiders van interventieclubs moesten de vragenlijsten invullen en het campagnemateriaal gebruiken. In figuur 2.2 staat het onderzoeksdesign weergegeven.

In december 2008 ontvingen de sporters en begeleiders een uitnodiging per email om deel te nemen aan het onderzoek. Deze emailuitnodiging bevatte een link naar de vragenlijst die via internet werd voorgelegd. Een onderdeel van de volleybalvoormeting was het inventariseren wat de spelers en begeleiders nog wisten van de eerdere voorlichtingscampagne waarin het Handboek Volleybal blessurevrij, het tipboekje en de oefentol zijn geïntroduceerd. Voor de sporters en begeleiders werd door TNO één herinnering per email gestuurd bij de voormeting. Na afloop van de campagne (mei 2009) heeft TNO een nameting verricht. Hiervoor werden wederom links naar internetenquêtes verstuurd naar begeleiders en sporters. Naar de sporters werd weer één herinneringsmail verstuurd. De respons van de begeleiders was laag, waardoor TNO een tweede herinnering per email naar deze groep heeft gestuurd.

2.5 Methode

Verschillende methodes zijn gehanteerd om de onderzoeksvragen te beantwoorden.

In de *eerste onderzoeksvraag* staat de bekendheid centraal van volleyballers en hun begeleiders met de voorlichtingsmaterialen die eerder waren uitgegeven door de NeVoBo. In grafieken zijn de percentages apart weergegeven voor volleyballers en begeleiders. Er zijn voor deze onderzoeksvraag geen statistische analyses uitgevoerd.

In de *tweede vraagstelling* wordt onderzocht wat de bekendheid van voetballers, volleyballers en hun begeleiders is met de campagne www.voorkomblessures.nl. Wederom worden in grafieken de gegevens in percentages weergegeven. Hier vindt een uitsplitsing plaats voor volleyballers, voetballers, volleybalbegeleiders en voetbalbegeleiders. Er zijn voor deze onderzoeksvraag geen statistische analyses uitgevoerd.

De *derde vraagstelling* gaat over de beoordeling van voetballers, volleyballers en hun begeleiders ten aanzien van de (onderdelen van de) nieuwe campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”. Ook voor het beantwoorden van deze vraagstelling worden de resultaten visueel weergegeven in grafieken en zijn geen statistische analyses uitgevoerd.

De *vierde vraagstelling* luidt: “Geeft het voorlichtingsprotocol van C&V een verbetering van houding en kennis van voetballers, volleyballers en hun begeleiders met betrekking tot preventieve maatregelen bij enkelblessures?”. Voordat deze vraagstelling beantwoord kan worden, wordt eerst een overzicht gegeven van de achtergrondkenmerken. Voor de voetballers en volleyballers is het percentage mannen, de gemiddelde leeftijd, percentage Nederlandse nationaliteit, percentage hoge opleiding, gemiddelde trainingsexpositie en gemiddelde wedstrijdexpositie weergegeven. Voor de begeleiders is weergegeven hoeveel uren per week hij/zij werkzaam was bij de club. De gegevens zijn apart weergegeven voor voetballers, volleyballers, voetbalbegeleiders en volleybalbegeleiders. Verder zijn de gegevens gesplitst voor de voormeting en nameting.

Om voor de voormeting te bepalen of de achtergrondkenmerken van begeleiders en sporters uit de interventiegroep gelijk waren aan de kenmerken van de begeleiders en sporters uit de controlegroep zijn statistische analyses uitgevoerd. Voor de variabelen van interval-/rationiveau (bijvoorbeeld gemiddelde leeftijd) zijn t-toetsen uitgevoerd. Voor de variabelen van nominaal niveau (bijvoorbeeld geslacht) zijn chi-kwadraat

toetsen gebruikt. Er is steeds gebruik gemaakt van een alpha van 5% (tweezijdige toetsing). Bij de nameting is getoetst of de mensen die geen tweede vragenlijst hebben ingevuld afweken op achtergrondkenmerken van de mensen die wel mee hebben gedaan aan de nameting (drop-out analyses). Hier zijn wederom t-toetsen en chi-kwadraat toetsen gebruikt.

Om te bepalen of er veranderingen waren opgetreden in kennis en houding ten aanzien van preventieve maatregelen zijn de sporters geselecteerd die zowel aan de voormeting als nameting hebben meegedaan. De gegevens over de kennis en houding zijn eerst visueel weergegeven in diverse grafieken. Antwoordcategorieën zijn omgecodeerd, waarbij de categorieën “neutraal” en “niet mee eens” zijn samengevoegd. Deze twee antwoordcategorieën zijn samengevoegd, omdat de aantallen te klein waren om de drie antwoordcategorieën afzonderlijk te analyseren. De respondenten die het antwoord “weet niet” gaven, zijn telkens bij de analyses buiten beschouwing gelaten. Per vraag is gekeken of de interventiegroep gemiddeld genomen meer vooruit was gegaan dan de controlegroep op vraagstellingen waarop de campagne zich heeft gericht. Sommige vragen waren zo geformuleerd dat er juist een afname verwacht werd (bijvoorbeeld percentage sporters dat het eens is met de stelling dat een enkelbrace de stabiliteit van de enkelbanden vermindert). Voor veertien relevante vraagstelling is met behulp van logistische regressieanalyse getoetst of de gemiddelde toename/afname in de interventiegroep significant verschilde van de gemiddelde toename/afname in de controlegroep. Dit is apart gedaan voor de twee sporten. Er is gebruik gemaakt van de Bonferonni correctiemethode. Dit betekent dat steeds als significantieniveau een alpha van 0,4 (0,05/14 toetsen) is gehanteerd. Het aantal begeleiders dat mee had gedaan aan de nameting was dermate laag dat deze analyses niet op deze groep uitgevoerd konden worden.

In een tabellenboek in Excel dat apart is aangeleverd, staan alle ruwe gegevens weergegeven uitgesplitst voor volleyballers, voetballers, begeleiders volleybal en begeleiders voetbal. De antwoorden op de vragen staan steeds weergegeven in percentages en uitgesplitst per antwoordcategorie.

3 Resultaten respons en algemene gegevens

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de respons besproken. Tevens wordt aandacht besteed aan de eerste resultaten van het onderzoek. Het gaat hierbij om achtergrondkenmerken van de sporters en begeleiders, zoals geslacht, leeftijd en opleiding. Ook worden de resultaten besproken met betrekking tot de sportspecifieke vragen, zoals aantal uren besteed aan training en wedstrijden.

3.2 Resultaten respons

De respons, die in deze paragraaf besproken wordt, is apart berekend voor de volleyballers, voetballers en begeleiders van de interventie- en controleclubs.

In totaal wilden dertien voetbalclubs (zeven interventieclubs en zes controleclubs) en negen volleybalclubs (vier interventieclubs en vijf controleclubs) meedoen aan het onderzoek.

De contactpersonen van de voetbalclubs leverden 1050 emailadressen van voetballers en 149 emailadressen van begeleiders. De contactpersonen van de volleybalclubs hadden 965 emailadressen van volleyballers en 83 emailadressen van begeleiders. In totaal zijn dus 2015 sporters en 232 begeleiders aangeschreven. Van de sporters hebben er 533 de eerste vragenlijst ingevuld. Dit geeft een respons onder de sporters van 26%. Van de begeleiders hadden in totaal 94 de eerste vragenlijst ingevuld, resulterend in een respons voor de begeleiders van 41%. De totale respons was 28%. Voor de nameting werden alleen de mensen aangeschreven die de eerste vragenlijst ingevuld hadden. De respons van de nameting is daarom berekend over het aantal mensen dat meegedaan heeft aan de voormeting. In tabel 3.1 staat de respons per groep weergegeven uitgesplitst voor de voor- en nameting. Ook is aangeven van hoeveel verschillende clubs de responderende sporters en begeleiders afkomstig waren.

Tabel 3.1. Respons uitgesplitst per groep van professionals en het aantal clubs waaraan de voetballers, volleyballers en hun begeleiders waren verbonden.

Groep	Voormeting		Nameting	
	Respons	Clubs	Respons	Clubs
1. Voetballers interventie	15% (N= 78)	7	28% (N= 22)	7
2. Voetballers controle	22% (N=118)	6	31% (N= 37)	5
3. Begeleiders voetballers interventie	20% (N= 16)	5	19% (N= 3)	2
4. Begeleiders voetballers controle	41% (N= 29)	5	28% (N= 8)	5
5. Volleyballers interventie	73% (N=139)	4	51% (N= 71)	4
6. Volleyballers controle	26% (N=198)	5	44% (N= 87)	5
7. Begeleiders volleyballers interventie	61% (N= 30)	5	43% (N= 13)	3
8. Begeleiders volleyballers controle	56% (N= 19)	3	63% (N= 12)	3
Totaal	28% (N=627)		40% (N=253)	

3.3 Resultaten algemene gegevens

In tabel 3.2 staan de resultaten beschreven van de achtergrondkenmerken van de respondenten op de voormeting. Deze kenmerken zijn uitgesplitst voor de interventie- en controlegroep. Bij de voormeting bleek het geslacht ($p = 0,03$) en de opleiding ($p = 0,03$) van de volleyballers uit de interventiegroep significant te verschillen van de achtergrondkenmerken van de volleyballers uit de controlegroep. Bij de voetballers werden er significante verschillen gevonden in opleidingsniveau tussen de interventie- en controlegroep ($p = 0,02$). Er waren weinig gegevens van begeleiders, waardoor het voor deze groep niet zinvol was om te toetsen of deze verschillen significant waren.

Tabel 3.2. Achtergrondkenmerken van respondenten uitgesplitst per groep respondenten voor de interventieclubs en controleclubs.

Kenmerk	Voormeting		Nameting	
	Interventie	Controle	Interventie	Controle
<i>Geslacht (% mannen)</i>				
Voetballers	95%	96%	96%	97%
Volleyballers*	37%	49%	38%	58%
<i>Gemiddelde leeftijd</i>				
Voetballers	26 jaar	29 jaar	28 jaar	28 jaar
Volleyballers	30 jaar	30 jaar	29 jaar	32 jaar
<i>Percentage Nederlandse nationaliteit</i>				
Voetballers	99%	96%	100%	95%
Volleyballers**	98%	98%	100%	100%
<i>Percentage hoge opleiding (HBO of WO)</i>				
Voetballers*	49%	65%	55%	68%
Volleyballers*	42%	55%	42%	57%
Begeleiders	48%	37%	47%	40%
<i>Gemiddelde trainingsarbeid (uren per week)</i>				
Voetballers	4 uren	3 uren	4 uren	3 uren
Volleyballers	8 uren	7 uren	8 uren	8 uren
<i>Gemiddelde wedstrijdarbeid (uren per week)</i>				
Voetballers	2 uren	2 uren	2 uren	2 uren
Volleyballers	2 uren	2 uren	2 uren	2 uren
<i>Gemiddelde uren per week werkzaam bij club</i>				
Begeleiders	8 uren	7 uren	8 uren	9 uren

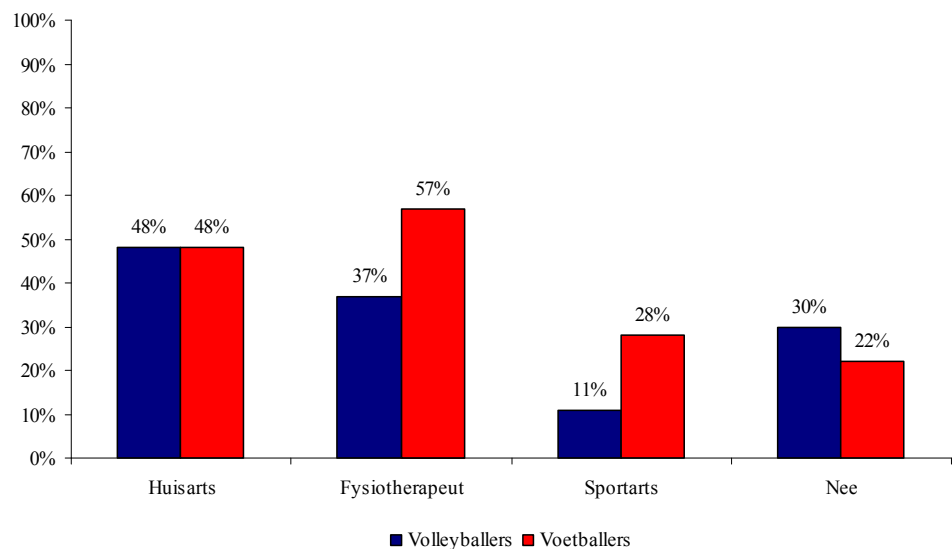
* Significante verschillen bij voormeting tussen interventiegroep en controlegroep

**Significante verschillen voor groep die mee had gedaan aan nameting en de groep die niet gereageerd had (de drop-outs)

Vervolgens is bij de nameting gekeken of er significante verschillen waren in achtergrondvariabelen voor de groep die wel mee had gedaan aan de nameting en de groep die niet had gereageerd (de drop-outs). Hierbij is weer onderscheid gemaakt tussen de volleyballers en voetballers. Bij de volleyballers bleek de groep respondenten significant te verschillen met betrekking tot nationaliteit in vergelijking met de drop-outs ($p = 0,03$). Verder bleek het aantal drop-outs in de volleybalinterventiegroep gelijk te zijn aan het aantal in de volleybalcontrolegroep. Bij de voetballers werden geen verschillen gevonden tussen de respondenten en de drop-outs. Tevens bleek het aantal drop-outs in de voetbalinterventiegroep gelijk te zijn aan het aantal drop-outs in de voetbalcontrolegroep.

Aan de begeleiders is gevraagd wat hun rol binnen de club was. De begeleiders konden meerdere antwoorden aankruisen. De meest aangekruiste rol was trainer (interventiegroep = 74% (N=34); controlegroep 65% (N=31)). Bij de nameting gaf zowel 75% van de interventiegroep (N=12) als van de controlegroep (N=16) aan trainer te zijn.

Bij de voormeting is aan de sporters uit de interventie- en controlegroep vervolgens gevraagd of ze als gevolg van een enkelblessure wel eens een huisarts, fysiotherapeut of sportarts bezocht hadden. De gegevens zijn geanalyseerd voor de volleyballers en de voetballers apart. In figuur 3.1 staan deze resultaten beschreven. Op deze vraag waren meerdere antwoorden mogelijk, waardoor het totale percentage boven de 100% uitkomt. Figuur 3.1 laat zien dat ongeveer één op de vier sporters geen behandeling had ondergaan en dat ongeveer de helft van de respondenten behandeld werd door de huisarts.



Figuur 3.1. Percentage sporters dat medische hulp heeft gezocht ten gevolge van een enkelblessure.

4 Campagnevragen voormeting

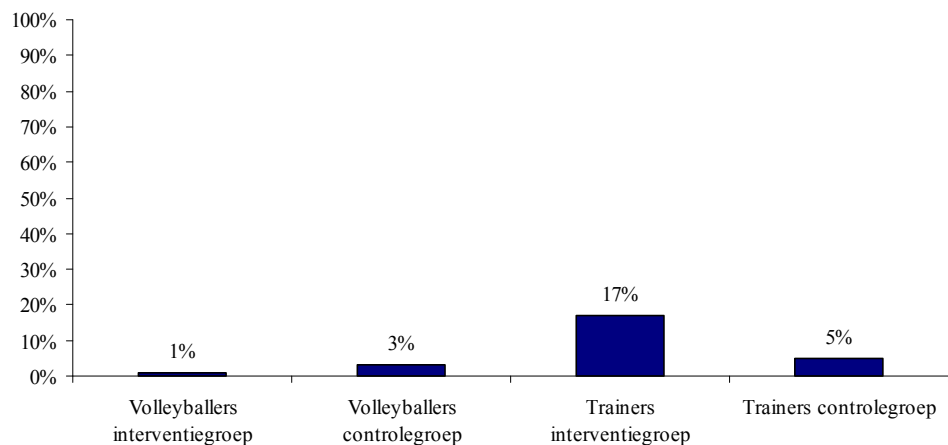
4.1 Inleiding

De NeVoBo heeft een aantal jaren geleden een voorlichtingscampagne over enkelblessurepreventie uitgezet. Aan de volleyballers en hun begeleiders zijn vragen gesteld over deze campagne om in kaart te brengen of zij nog bekend waren met deze campagne en met de bijbehorende campagnematerialen. Deze campagnematerialen bestonden onder andere uit het Handboek Volleybal blessurevrij, het tipboekje en de oefentol. De resultaten over deze campagne worden besproken in paragraaf 4.2.

C&V is enkele jaren geleden gestart met de website www.voorkomblessures.nl. Op deze site staan tips over het voorkomen van sportblessures. Er is een aparte pagina over blessurepreventie bij volleybal en voetbal. In paragraaf 4.3 staan de resultaten beschreven met betrekking tot deze website.

4.2 Voorlichtingscampagne NeVoBo

Ten eerste is bij de voormeting aan de volleyballers en hun begeleiders gevraagd of zij bekend waren met de campagne “Volleybal Blessure Vrij”. Deze campagne was gericht op balanstraining ter preventie van enkelblessures. In figuur 4.1 staan de resultaten beschreven over de bekendheid met de campagne. Minder dan vier procent van de volleyballers uit de interventie- en controlegroep was bekend met deze campagne. Bij de begeleiders was de bekendheid met de campagne ook zeer laag. Door de zeer geringe bekendheid met de campagne was het niet zinvol om een verdere uitsplitsing te maken van de vraag uit welke materialen de campagne heeft bestaan.



Figuur 4.1. Percentage volleyballers en begeleiders dat bekend was met de campagne “Volleybal Blessure Vrij”.

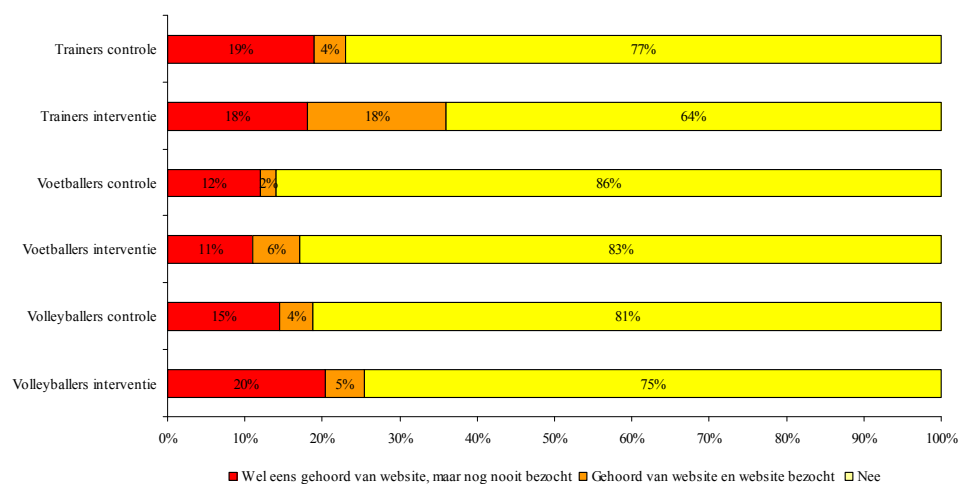
Vervolgens is gevraagd naar de bekendheid van de volleyballers en begeleiders met het handboek “Volleybal Blessure Vrij”. Van de volleyballers bleek zowel in de interventie- (N=1) als controlegroep (N=2) 1% bekend te zijn met het handboek. Bij de begeleiders was 10% uit de interventiegroep (N=5) bekend met het handboek en 5% uit de controlegroep (N=2). Door de geringe bekendheid met het handboek was het

wederom niet zinvol om een uitsplitsing te maken naar het gebruik van het handboek. Het merendeel van de volleyballers was ook onbekend met het tipboekje “Blessure preventieve maatregelen”. Van de interventiegroep was 4% van de volleyballers bekend met het tipboekje (N=5). Bij de controlegroep lag dit percentage op 7% (N=14). Bij de begeleiders was de bekendheid groter. Van de begeleiders uit de interventiegroep was 17% wel bekend met het tipboekje (N=8). Bij de begeleiders uit de controlegroep lag het percentage op 16% (N=7). Wederom was het niet zinvol om een uitsplitsing te maken naar het gebruik van het tipboekje.

Vervolgens is gevraagd naar de oefentol/balanstraining. Aan de volleyballers en hun begeleiders werd gevraagd of ze op de hoogte waren van het belang van de oefentol/balanstraining. Vier op de tien volleyballers uit de interventiegroep was op de hoogte van het belang (N=56). Van de controlegroep was ruim de helft van de volleyballers op de hoogte van het belang (N=99). Bij de begeleiders was 62% uit de interventiegroep (N=29) en 47% van de controlegroep (N=23) op de hoogte van het belang van oefentol/balanstraining. Aan de volleyballers en begeleiders die bekend waren met de oefentol is gevraagd of ze de oefentol ook gebruikten. Bij de interventiegroep gebruikte 8% van de volleyballers en 6% van de begeleiders de oefentol, bij de controlegroep was dat respectievelijk 16% van de volleyballers en 11% van de begeleiders.

4.3 Campagne www.voorkomblessures.nl

Vervolgens is aan de volleyballers, voetballers en begeleiders gevraagd of zij bekend waren met de website www.voorkomblessures.nl. Gezien de kleine aantallen zijn de volleybal- en voetbalbegeleiders samengevoegd. Figuur 4.2 geeft weer hoeveel procent van de sporters en begeleiders niet bekend was met de website. Ook staat vermeld welk percentage van de respondenten wel bekend was met de website. Dit percentage is opgesplitst in twee categorieën. (“wel eens gehoord van de website maar nog nooit bezocht” en “van gehoord en website wel eens bezocht”). Een klein percentage respondenten was bekend met de website en had de website ook daadwerkelijk bezocht. Verdere uitsplitsing naar het gebruik van de website was gezien de geringe aantallen niet zinvol.



Figuur 4.2. Percentage sporters en begeleiders dat wel en niet bekend was met de website “www.voorkomblessures.nl”.

5 Campagne versterk je enkel, voorkom blessures

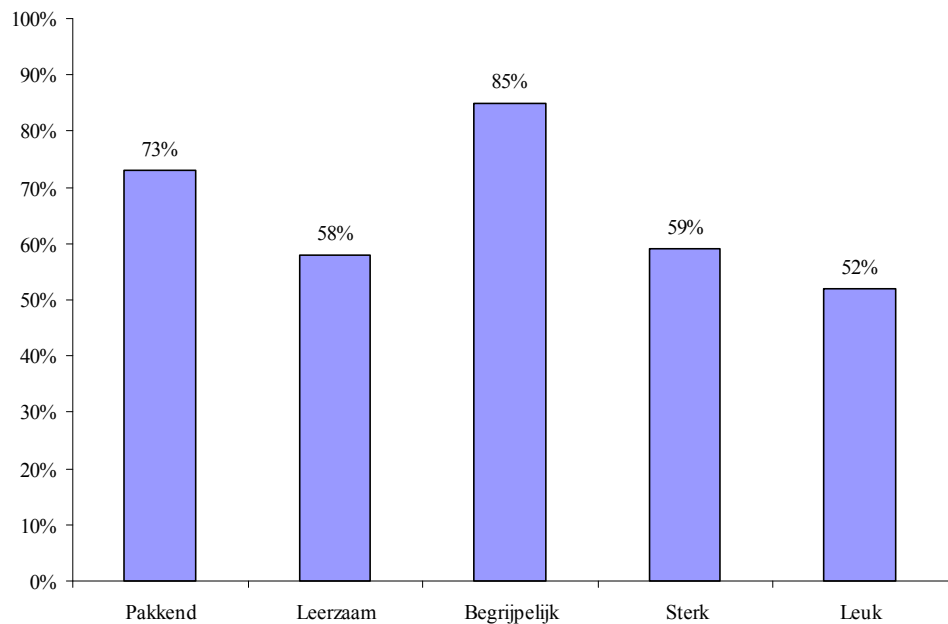
5.1 Inleiding

In de nameting is gevraagd of sporters en begeleiders bekend waren met de campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”. Tevens is gevraagd naar de mening van de respondenten ten aanzien van deze campagne. Deze vragen zijn alleen gesteld aan de sporters en begeleiders van de interventiegroep, omdat er bij de controlegroep geen voorlichtingscampagne was gestart. Omdat de respons onder de begeleiders bij de nameting laag was, zijn in dit hoofdstuk de gegevens van de sporters en begeleiders samengevoegd. Tevens was er geen uitsplitsing van volleyballers en voetballers mogelijk. In totaal hebben 93 sporters en 16 begeleiders de vragenlijst voor de nameting ingevuld. De gegevens die in dit hoofdstuk gerapporteerd worden gaan dus over in totaal 109 respondenten.

5.2 Poster

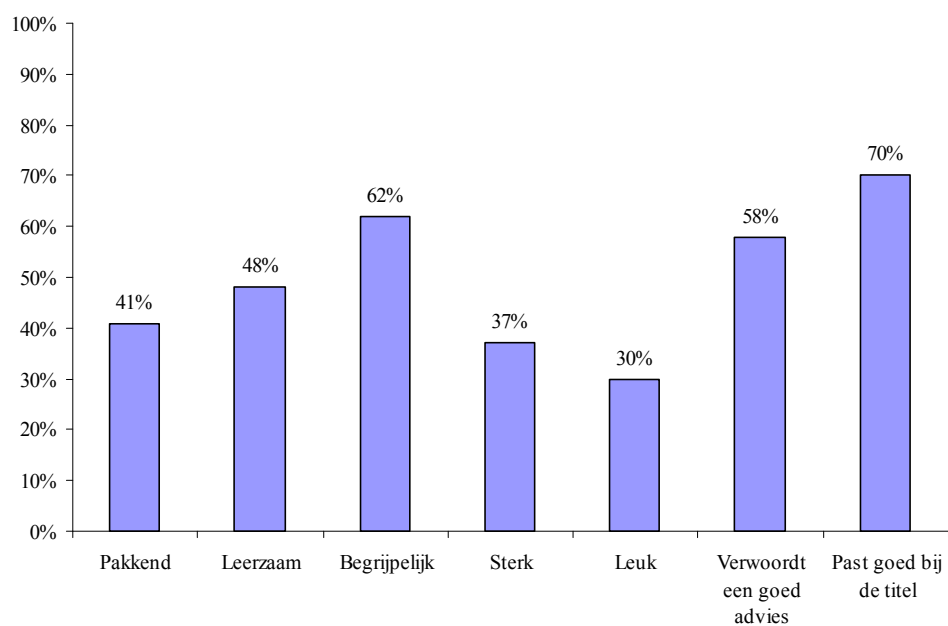
Aan de sporters en begeleiders is ten eerste voorgelegd of ze in de afgelopen vijf maanden iets op de club hadden gezien of gekregen dat ging over het voorkomen van blessures. In totaal gaf 55% van de sporters en begeleiders aan dat ze iets gezien of ontvangen hadden (N=60). De meeste van hen gaven aan dat ze een folder/flyer hadden ontvangen. Zes personen gaven aan dat er een informatieavond was georganiseerd.

Vervolgens is aan alle sporters en begeleiders gevraagd of ze de poster “Versterk je enkel, voorkom blessures” wel eens hadden gezien. Ter herinnering was een afbeelding van de poster opgenomen in de vragenlijst. Ruim driekwart van de sporters en begeleiders had de poster zien hangen (N=83). Aan de sporters en begeleiders die de poster herkenden, werden een aantal uitspraken over de tekst op de poster voorgelegd. Sporters en hun begeleiders konden op een vijfpuntsschaal aangeven in hoeverre zij het eens of oneens waren met de desbetreffende stellingen (antwoordcategorieën: volledig mee eens, beetje mee eens, neutraal, beetje mee oneens, volledig mee oneens). In figuur 5.1 staan de resultaten weergegeven. In de grafiek is het percentage sporters en begeleiders weergegeven dat het volledig eens of een beetje eens was met de uitspraak. Het merendeel van de sporters en begeleiders was positief over de tekst van de poster. Meer dan de helft vond de tekst pakkend, leerzaam, begrijpelijk, sterk en leuk.



Figuur 5.1. Percentage sporters en begeleiders dat het volledig eens was of een beetje eens was met de uitspraak: “De tekst op de poster “Versterk je enkel voorkom blessures” is

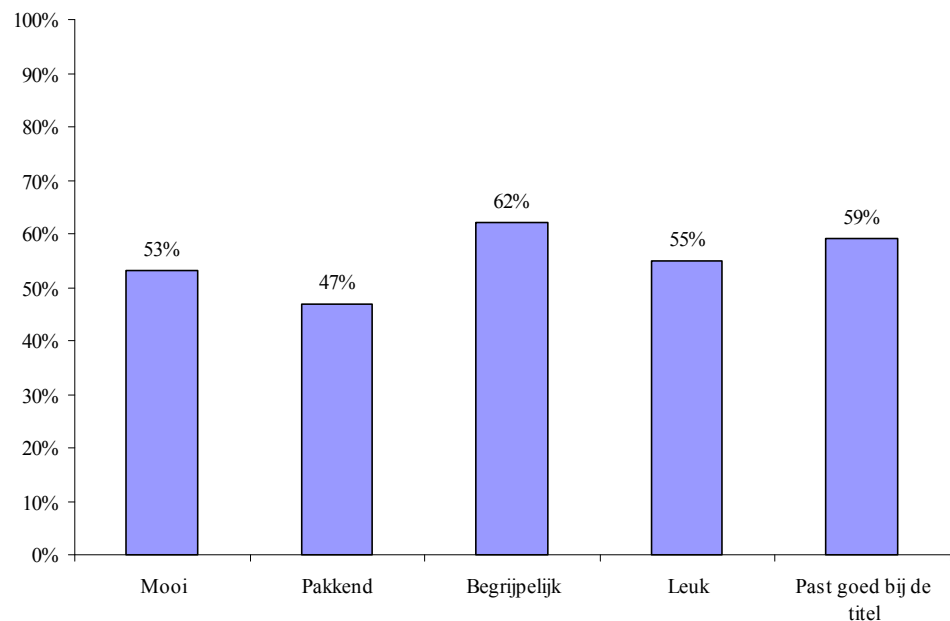
Vervolgens zijn aan de sporters en begeleiders die de poster herkenden een aantal uitspraken over de ondertitel op de poster voorgelegd. Deze ondertitel luidt: “Doe oefeningen en draag een brace”. In figuur 5.2 staan de resultaten weergegeven. In de grafieken staat wederom het percentage sporters en begeleiders weergegeven dat het volledig eens of een beetje eens was met de uitspraak.



Figuur 5.2. Percentage sporters en begeleiders dat het volledig eens was of een beetje eens was met de uitspraak: “De ondertitel op de poster “Doe oefeningen en draag een brace” is

Meer dan de helft van de sporters en begeleiders die de poster kenden vond de ondertitel goed passen bij de titel en het merendeel vond de ondertitel begrijpelijk. Ook vond men dat de ondertitel een goed advies verwoordde. Daarentegen vond minder dan de helft van de sporters en begeleiders de ondertitel pakkend, leerzaam, sterk of leuk.

Vervolgens zijn aan de sporters en begeleiders die de poster herkenden een aantal vragen gesteld over de illustratie op de poster. In figuur 5.3 staan de resultaten weergegeven. In de grafieken staat steeds het percentage sporters en begeleiders weergegeven dat het volledig eens of een beetje eens was met de uitspraak.



Figuur 5.3. Percentage sporters en begeleiders dat het volledig eens was of een beetje eens was met de uitspraak: "De illustratie op de poster" is

Meer dan de helft van de respondenten vond de illustratie mooi, begrijpelijk, en leuk. Zes op de tien mensen vond dat de illustratie goed paste bij de titel. Minder dan de helft van de sporters en begeleiders vond de illustratie pakkend.

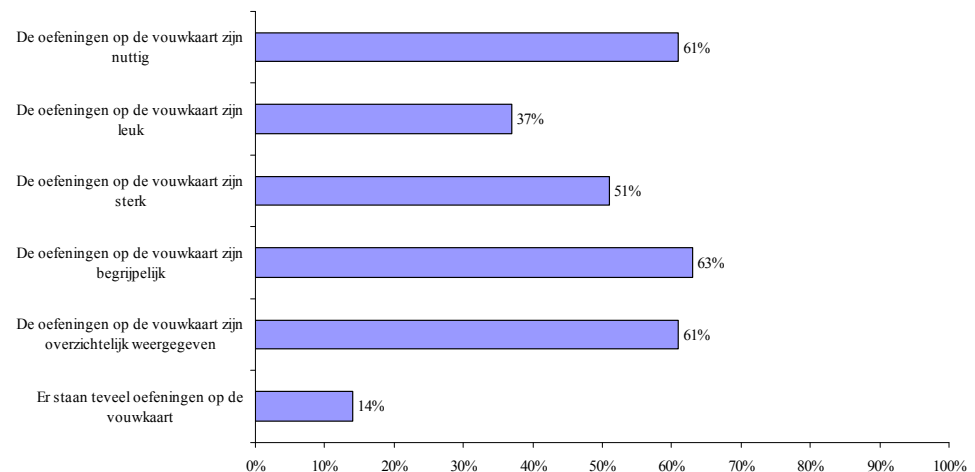
Vervolgens werd aan de sporters en begeleiders gevraagd of ze zich aangesproken voelden door de poster. In totaal gaf 49% aan dat ze zich aangesproken voelden en 32% gaf aan dat ze zich niet aangesproken voelden, omdat ze nog nooit een enkelblessure hadden gehad. Tevens voelde 7% zich niet aangesproken, omdat ze niet achter de boodschap stonden. Van de sporters en begeleiders gaf 3% aan dat ze de boodschap van de poster niet begrepen. Weinig mensen gaven suggesties ter verbetering van de poster.

5.3 Z-card

Na de vragen over de poster werden vragen gesteld over de Z-card. Ter herinnering was een afbeelding van de Z-card opgenomen in de vragenlijst. Door het kleine aantal begeleiders zijn wederom de gegevens van de begeleiders en sporters samengevoegd. Van de sporters en begeleiders herkenden 58% de Z-card (N=63). Aan de sporters en begeleiders die de Z-card herkenden, werden een aantal vragen over de Z-card voorgelegd. Ruim negen op de tien sporters en begeleiders die de Z-card herkenden,

hadden ook de Z-card ontvangen (91%). Van deze sporters en begeleiders had ruim de helft de Z-card helemaal doorgelezen (51%) en 63% had de Z-card bewaard.

Vervolgens zijn een aantal uitspraken voorgelegd aan de sporters en begeleiders die de Z-card ontvangen hadden. In figuur 5.4 staan de resultaten weergegeven. In de grafieken staat steeds het percentage sporters en begeleiders weergegeven dat het volledig eens of een beetje eens is met de uitspraak.

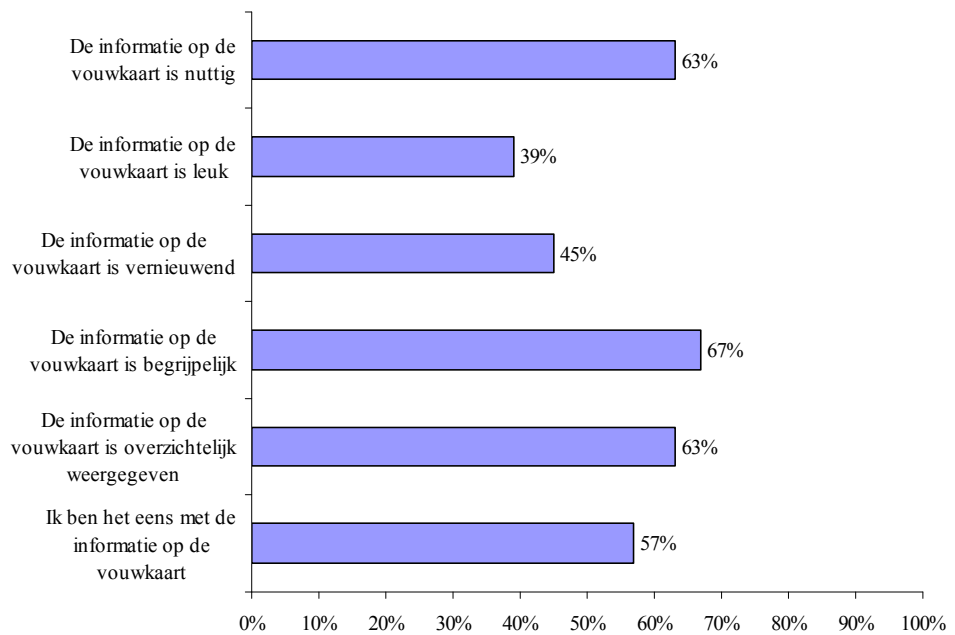


Figuur 5.4. Percentage sporters en begeleiders dat het eens was of beetje eens was met zes verschillende uitspraken over de oefeningen op de Z-card.

Meer dan de helft van de sporters en begeleiders vond de oefeningen op de Z-card nuttig, sterk, begrijpelijk en overzichtelijk weergegeven. Weinig mensen vonden dat er te veel oefeningen op de Z-card stonden. Ongeveer één op de drie sporters en begeleiders vond de oefeningen op de Z-card leuk.

Aan de sporters werd vervolgens gevraagd of ze de oefeningen uitvoerden die op de Z-card stonden. Aan de begeleiders is een soortgelijke vraag gesteld, namelijk of ze de sporters adviseerden om de oefeningen te doen die op de Z-card stonden. In totaal gaf 43% (n=22) van de sporters en begeleiders aan dat ze de oefeningen adviseerden of zelf uitvoerden.

Vervolgens zijn een aantal uitspraken over de informatie op de Z-card voorgelegd aan de sporters en begeleiders die de Z-card ontvangen hadden. In figuur 5.5 staan de resultaten weergegeven. In de grafieken staat steeds het percentage sporters en begeleiders weergegeven dat het volledig eens of een beetje eens was met de uitspraak.



Figuur 5.5. Percentage sporters en begeleiders dat het eens was of een beetje eens was met de uitspraken over de informatie die op de Z-card staat.

Het merendeel van de sporters en begeleiders beoordeelde de Z-card positief. Meer dan de helft vond de informatie op de Z-card nuttig, begrijpelijk en overzichtelijk weergegeven. Ongeveer zes op de tien mensen was het eens met de informatie op de Z-card. Het merendeel van de sporters en begeleiders vond de Z-card echter niet leuk of vernieuwend.

Aan de sporters en begeleiders is ten slotte gevraagd of ze nog informatie misten op de Z-card. Ruim negen op de tien sporters en begeleiders had geen informatie gemist op de Z-card (92%).

5.4 Website www.voorkomblessures.nl

Op de poster en de Z-card stond de website www.voorkomblessures.nl genoemd. In de bijlage staat twee screenshots van deze website (Bijlage II). In deze paragraaf worden de resultaten besproken ten aanzien van deze website. Ten eerste is aan de sporters en begeleiders van de interventiegroep gevraagd of ze naar aanleiding van de poster en/of de Z-card de website wel of niet hadden bezocht. In totaal gaf 97% van de volleyballers (N=69), 94% van de voetballers (N=21) en 57% van de begeleiders (N=9) aan dat ze de website **niet** bezocht hadden.

Aan de controlegroep werden ook vragen gesteld over de website. Omdat zij in de controlegroep zaten, hadden zij geen poster of Z-card ontvangen. De vraag was daarom anders geformuleerd dan bij de interventiegroep. Aan de sporters en begeleiders van de controlegroep werd gevraagd of ze in de afgelopen vijf maanden de website bezocht hadden. Van de volleyballers uit de controlegroep had 96% de website niet bezocht (N=81). Voor de voetballers lag dit percentage op 93% (N=34). Van de begeleiders uit de controlegroep had niemand de website bezocht. Aan de sporters en de begeleiders die de website wel bezocht hadden, werden vragen gesteld over onder andere de

informatie en oefeningen op de website. Gezien de kleine aantallen was het niet zinvol om deze resultaten te analyseren en op te nemen in dit rapport.

5.5 Overige resultaten

Bij de nameting werd gevraagd aan alle sporters of ze in de afgelopen vijf maanden een enkelbrace hadden aangeschaft. Voor de volleyballers gold dat er geen significante verschillen waarneembaar waren tussen de interventiegroep (3%) en controlegroep (7%). Dit was ook het geval bij de voetballers (6% interventiegroep versus 7% controlegroep). Ook hier waren de aantallen weer te klein om verdere uitsplitsingen naar redenen te maken.

Vervolgens is gevraagd of de sporters in de afgelopen vijf maanden contact hadden gehad met een fysiotherapeut. Ook hier bleek weer dat er geen significante verschillen waargenomen konden worden voor de volleyballers uit de interventiegroep (32%) en de volleyballers uit de controlegroep (42%). Bij de voetballers waren eveneens geen significante verschillen waarneembaar tussen de interventie- (44%) en controlegroep (50%).

Tenslotte is gevraagd naar het gebruik van de oefentol en evenwichtsegel. Wederom waren er geen significante verschillen waarneembaar voor de volleyballers uit de interventiegroep (6% oefentol; 6% evenwichtsegel) en de controlegroep (12% oefentol; 8% evenwichtsegel). Ook bij de voetballers was er geen verschil in het gebruik van de oefentol en evenwichtsegel door de interventiegroep (17% oefentol; 0% evenwichtsegel) in vergelijking met de controlegroep (10% oefentol; 17% evenwichtsegel).

6 Incidenties en preventieve maatregelen

6.1 Inleiding

In dit hoofdstuk worden de resultaten besproken met betrekking tot incidenties en maatregelen om blessures te voorkomen. In paragraaf 6.2 worden de incidenties van enkelblessures beschreven (aantal enkelblessures per 1.000 uur sport). De overige paragrafen in dit hoofdstuk gaan over preventieve maatregelen. In zowel de voor- als de nameting zijn deze vragen voorgelegd aan voetballers, volleyballers en begeleiders. In paragraaf 6.3 staat de houding en kennis van sporters en begeleiders ten aanzien van de enkelbrace centraal. In paragraaf 6.4 worden de uitkomsten over de houding en kennis van de respondenten met betrekking tot de spierversterkende en stabiliserende oefeningen besproken. In paragraaf 6.5 zullen de resultaten over de overige preventieve maatregelen besproken worden. In dit hoofdstuk worden alleen de resultaten besproken van de vragen die grafisch een indicatie gaven dat er verschillen waren tussen de interventie- en de controlegroep. De ruwe gegevens van de overige vragen staan weergegeven in het apart aangeleverde tabellenboek.

6.2 Incidentie enkelblessure

Aan de sporters is bij de voormeting gevraagd hoe vaak zij in het afgelopen jaar door hun enkel waren gegaan. Gemiddeld gingen de voetballers uit zowel de interventie- als controlegroep 0,8 keer door hun enkel. Bij de volleyballers uit de interventiegroep was dat 0,3 keer en bij de controlegroep 0,4 keer. Vervolgens is gevraagd aan de voetballers en volleyballers of zij tijdens het voetballen/volleyballen wel eens een enkelblessure hadden opgelopen. Bij veel sporters was dit het geval. Acht op de tien voetballers had ooit wel eens een enkelblessure opgelopen (interventiegroep = 79%; controlegroep = 77%). Bij de volleyballers hadden zeven op de tien sporters ooit wel eens een enkelblessure opgelopen tijdens het volleyballen (interventiegroep = 68%; controlegroep = 67%).

Bij de nameting is aan zowel de controle- als interventiegroep gevraagd hoeveel uur ze in de afgelopen vijf maanden gemiddeld per week besteed hadden aan trainingen en wedstrijden. Deze vijf maanden kwamen overeen met de duur van de campagne. De volleyballers uit de interventiegroep besteedden gemiddeld 3,3 uren aan hun sport en bij de controlegroep was dat 3,2 uren. Voor de voetballers gold dat er in de interventiegroep gemiddeld 4,4 uren werd gevoetbald en in de controlegroep was dat 4,9 uren.

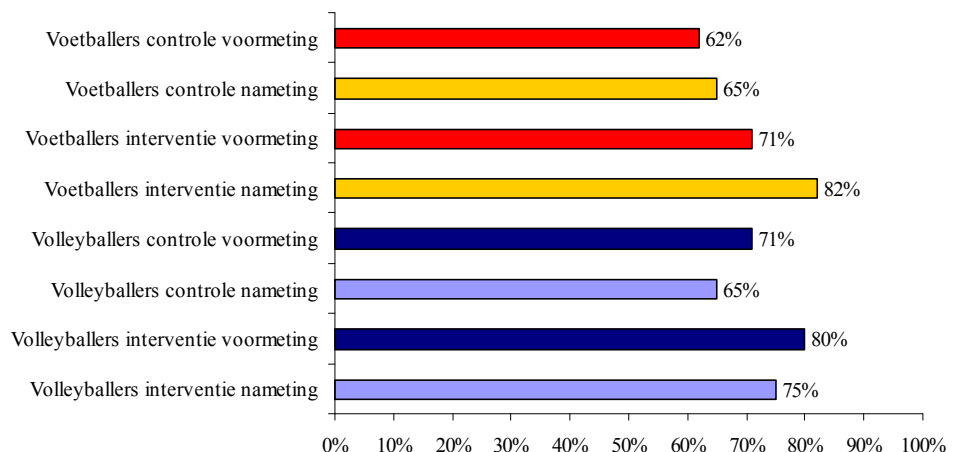
Vervolgens werd bij de nameting gevraagd of de sporters gedurende vijf maanden door hun enkel waren gegaan. In vijf maanden tijd was 15% van de volleyballers uit de interventiegroep en 23% van de volleyballers uit de controlegroep door hun enkel gegaan. Het bleek dat 7% van de volleyballers uit de interventiegroep en 12% van de volleyballers uit de controlegroep tijdens het volleyballen door hun enkel was gegaan tijdens de vijf maanden. In de interventiegroep gaven volleyballers aan dat ze gemiddeld 0,9 keer aan de linker enkel geblesseerd waren geraakt en 1,3 keer aan de rechter enkel. Voor de volleyballers uit de controlegroep was dat 1,2 keer (linker enkel) en 1,5 keer (rechter enkel). Alle verschillen tussen beide groepen waren echter niet

significant. De incidentie van enkelblessures was voor de volleyballers uit zowel de interventie- als controlegroep 1,1.

Deze vragen werden ook voorgelegd aan de voetballers. In de afgelopen vijf maanden was 40% van de voetballers uit de interventiegroep en 30% van de voetballers uit de controlegroep door hun enkel gegaan. Met uitzondering, van één blessure, ontstonden deze blessures allen tijdens het voetballen. In de interventiegroep gaven voetballers aan dat ze gemiddeld 1,6 keer aan de linkerenkel geblesseerd waren geraakt en 1,7 keer aan de rechterenkel. Voor de voetballers uit de controlegroep was dat 1,9 keer (linkerenkel) en 2,1 keer (rechterenkel). De incidentie van enkelblessures was voor de voetballers uit de interventiegroep 5,3 en uit de controlegroep 4,1. Alle verschillen tussen beide groepen waren echter niet significant.

6.3 Enkelbrace

Ten eerste is bij zowel de voor- als nameting aan de volleyballers en voetballers gevraagd of zij wel eens gebruik hadden gemaakt of momenteel gebruik maakten van een enkelbrace tijdens het sporten. Het merendeel van de voetballers en de volleyballers had in het verleden nog nooit gebruik gemaakt van een enkelbrace en droeg op het moment van de meting ook geen brace (figuur 6.1). Bij de voetballers uit de interventiegroep nam dit percentage bij de nameting niet af. Bij de volleyballers uit de interventiegroep was dat wel het geval. Echter, deze afname was gemiddeld genomen niet significant groter in de interventiegroep dan in de controlegroep.



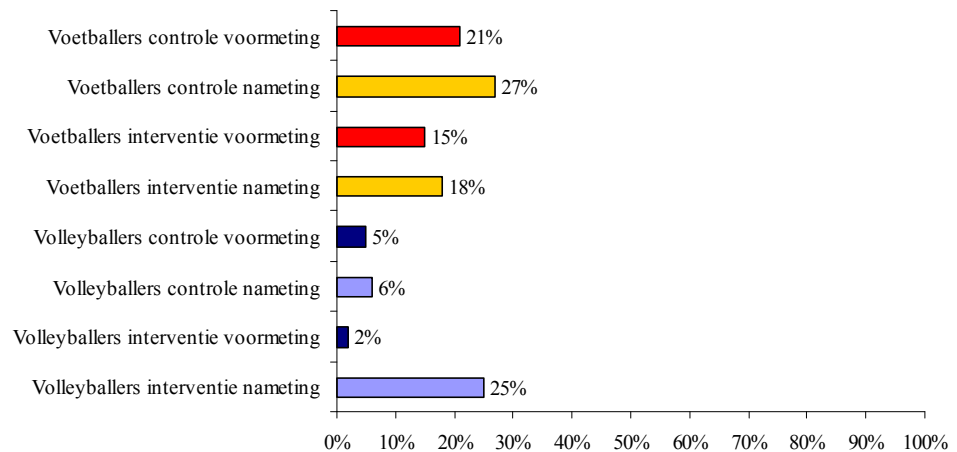
Figuur 6.1. Percentage sporters dat nog nooit gebruik had gemaakt van een enkelbrace tijdens het sporten.

Aan de volleyballers en de voetballers die in het verleden wel een brace hadden gedragen, werd gevraagd waarom zij dat niet deden op het meetmoment. Omdat het merendeel van de sporters nog nooit een brace had gedragen, waren de aantallen te klein om deze uitsplitsing te maken.

Aan de begeleiders werden ook vragen gesteld over de enkelbrace. Tijdens de voormeting gaf 63% van de begeleiders uit de interventiegroep aan dat ze wel eens met sporters met een enkelblessure praatten over enkelbraces. Bij de controlegroep gaf 54% van de begeleiders aan wel eens deze gesprekken te voeren. De aantallen bij de nameting waren te klein om deze uitsplitsing ook te maken.

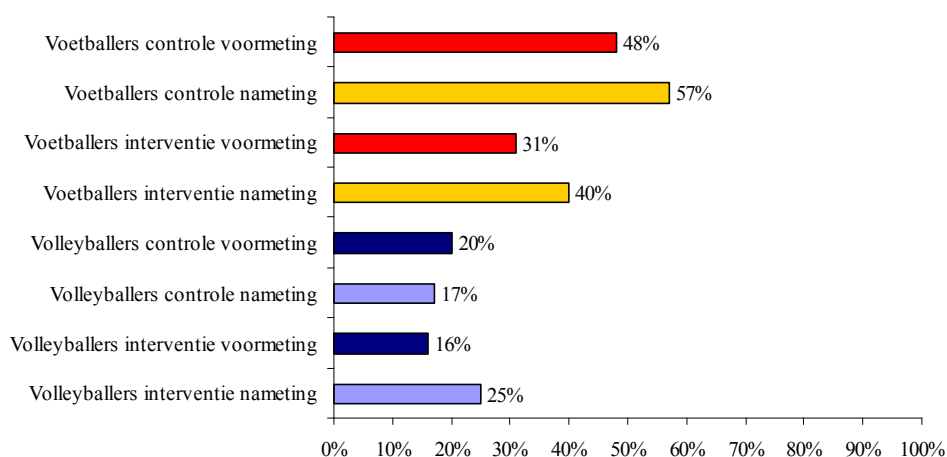
Bij de voormeting is gevraagd of de begeleiders altijd adviseerden aan sporters met een enkelblessure om een enkelbrace te dragen. Bij de interventiegroep gaf 51% van de begeleiders aan dat dit **niet** op de club werd geadviseerd. Bij de controlegroep lag dat percentage op 46%. Zowel in de interventie- als de controlegroep was de meest genoemde reden voor het niet adviseren van het dragen van de enkelbrace dat de trainer onvoldoende kennis had om hierover te adviseren (interventiegroep = 58%; controlegroep = 59%). De aantallen voor de nametingen waren te klein om deze gegevens uit te splitsen.

Vervolgens zijn aan de sporters vragen voorgelegd over de houding van de club ten aanzien van enkelbraces en tapes. Aan de sporters werd gevraagd of op de club informatie werd gegeven over het gebruik van enkelbraces (figuur 6.2). Uit de voor- en nameting bleek dat bij weinig voetbal- en volleybalclubs deze informatie werd gegeven. Na de interventie gaven meer voetballers en volleyballers aan dat deze informatie op hun club werd gegeven. Dit verschil was echter niet significant. Dit gold zowel voor de voetballers als voor de volleyballers.



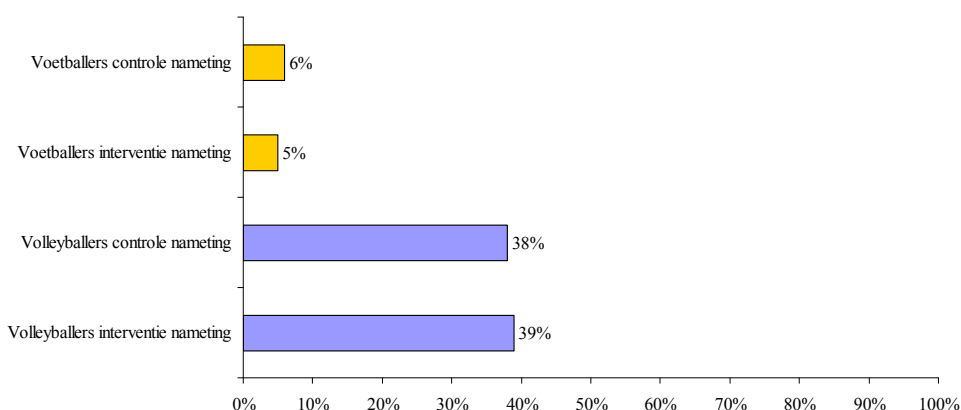
Figuur 6.2. Percentage voetballers en volleyballers dat aangaf dat op de club informatie werd gegeven over het gebruik van enkelbraces.

Ten tweede werd aan de sporters gevraagd of op de club informatie werd gegeven over het gebruik van enkeltape (figuur 6.3). Bij voetbalclubs werd vaker informatie gegeven over het gebruik van enkeltape. Na de interventie gaven meer voetballers en volleyballers aan dat deze informatie op hun club werd gegeven. Er was echter geen sprake van significante verschillen. Dit gold zowel voor de voetballers als voor de volleyballers.



Figuur 6.3. Percentage voetballers en volleyballers dat aangaf dat er op de club informatie werd gegeven over het gebruik van enkeltape.

Bij de nameting is gevraagd of spelers door de club werden aangeraden om preventief een enkelbrace te dragen, ook als de sporters nog geen (recente) enkelblessure hadden gehad. Figuur 6.4 geeft deze resultaten weer. Het patroon van de grafiek laat zien dat er geen significante verschillen waren tussen de interventie- en controlegroep. Dit gold zowel voor de voetballers als de volleyballers.



Figuur 6.4. Percentage voetballers en volleyballers dat aangeeft dat spelers op de club aangeraden worden om preventief een enkelbrace te dragen, ook als de spelers nog geen (recente) enkelblessure hebben gehad.

Bij de voormeting werden een aantal vragen aan de begeleiders gesteld over de enkelbrace. Voor de voetbalbegeleiders gold dat 29% uit de interventiegroep en 4% uit de controlegroep veel andere mensen op de club kende die een enkelbrace adviseerden. Weinig begeleiders gaven aan dat ze eerder een enkelbrace zouden adviseren als meer begeleiders op de club dat zouden doen (interventiegroep = 0%; controlegroep = 19%). Voor de voetbalbegeleiders gold dat 14% van de interventiegroep en 19% van de begeleiders uit de controlegroep sporters in de toekomst zal adviseren om altijd een enkelbrace te dragen na een enkelblessure. Bijna de helft van de begeleiders wist hoe hij/zij instructies moest geven om de enkelbrace op de juiste manier aan te trekken en te fixeren (interventiegroep = 43%; controlegroep = 44%).

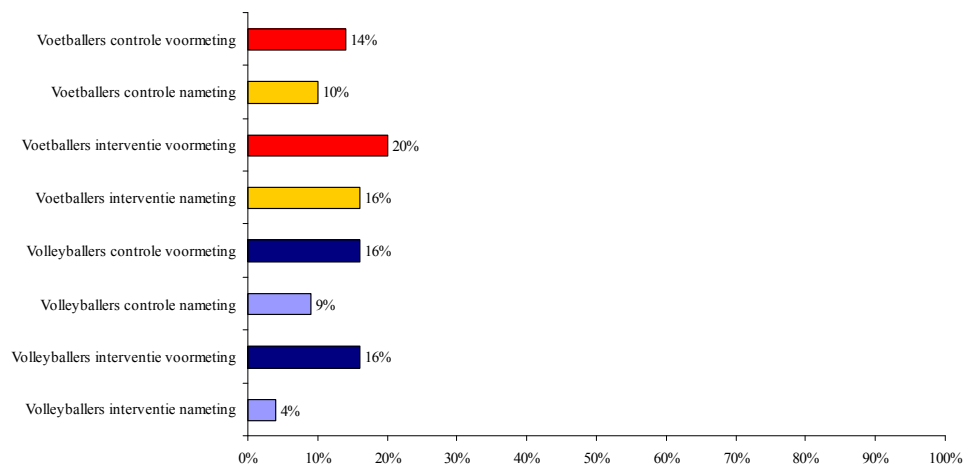
Bij de voormeting zijn deze vragen ook gesteld aan de volleybalbegeleiders. Voor de begeleiders uit de interventiegroep gold dat 11% veel andere mensen op de club kende die een enkelbrace adviseerden. Bij de begeleiders uit de controlegroep lag dat percentage op 6%. In totaal gaf 19% van de volleybalbegeleiders uit de interventiegroep en 28% uit de controlegroep aan dat ze eerder een enkelbrace zouden adviseren als meer begeleiders op de club dat zouden doen. Voor de voetbalbegeleiders gold dat 19% van de interventiegroep en 6% van de begeleiders uit de controlegroep sporters in de toekomst zal adviseren om altijd een enkelbrace te dragen na een enkelblessure. In totaal wist 19% van de begeleiders uit de interventiegroep hoe hij/zij instructies moest geven om de enkelbrace op de juiste manier aan te trekken en te fixeren. Bij de controlegroep wist precies de helft van de begeleiders dat. Zowel voor de volleybal- als voor de voetbalbegeleiders gold dat de respons bij de nameting te laag was, waardoor deze uitsplitsing niet zinvol was voor de nametinggegevens.

Bij de voormeting werd aan de sporters gevraagd of ze wisten waar ze in hun omgeving een enkelbrace aan konden schaffen. In totaal gaf 70% van de volleyballers uit de interventiegroep aan dat ze wisten waar ze een enkelbrace konden aanschaffen. Voor de controlegroep was dat driekwart van de respondenten. Deze vraag is ook voorgelegd aan de voetballers. Zeven op de tien voetballers uit de interventiegroep wist waar ze een enkelbrace konden kopen. Bij de controlegroep lag dat percentage op 74%. De nameting gaf soortgelijke percentages.

Bij de voormeting is aan de begeleiders voorgelegd of ze de voetballers/volleyballers advies konden geven over waar ze een enkelbrace konden kopen. In totaal gaf 42% van de begeleiders uit de interventiegroep en 44% van de begeleiders uit de controlegroep aan dat ze dat advies konden geven. Vervolgens is aan alle begeleiders gevraagd hoelang sporters gebruik moesten maken van een enkelbrace. In totaal gaf 29% van de begeleiders uit de interventiegroep en 42% van de begeleiders uit de controlegroep aan dat ze dat niet wisten. Deze gegevens zijn niet voor de nameting geanalyseerd wegens te kleine aantallen.

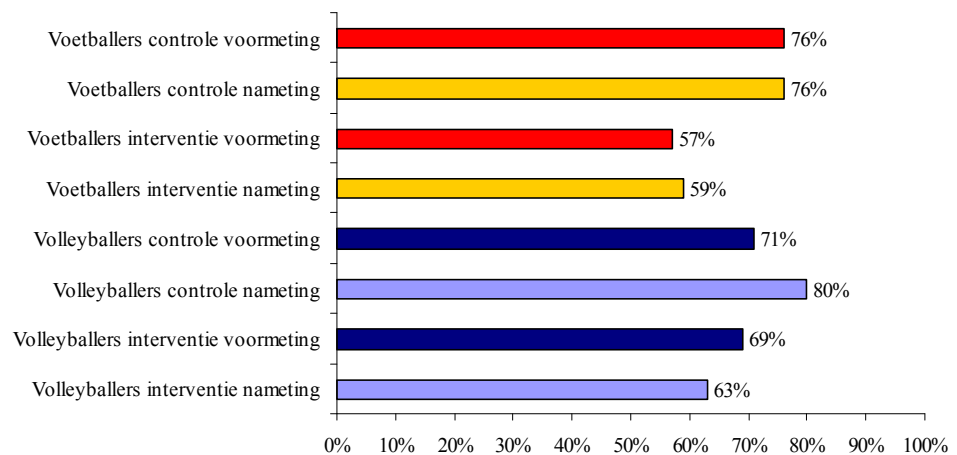
6.4 Spierversterkende en stabiliserende oefeningen

Ten eerste is voorgelegd aan de sporters of ze wel eens gehoord hadden van spierversterkende oefeningen (figuur 6.5). Na de campagne bleken meer voetballers en volleyballers uit de interventiegroep bekend te zijn met deze oefeningen. Deze verschillen waren echter niet significant.



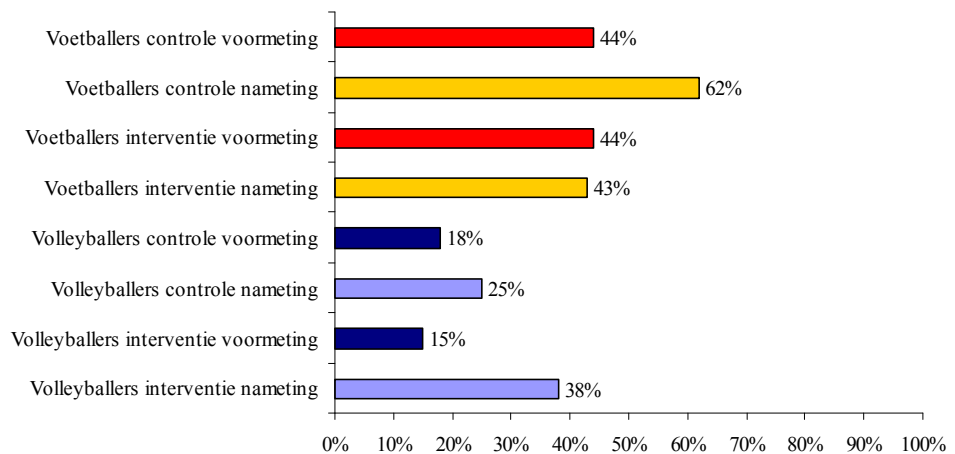
Figuur 6.5. Percentage sporters dat nog nooit gehoord heeft van spierversterkende en stabiliserende oefeningen.

Vervolgens is aan de volleyballers en voetballers gevraagd of zij spierversterkende en stabiliserende oefeningen uitvoerden voor de enkel om enkelblessures te voorkomen. De resultaten staan weergegeven in figuur 6.6. Het merendeel van de voetballers en volleyballers gaf zowel bij de voor- als nameting aan dat zij minder dan één keer per week deze oefeningen uitvoerden. Bij de voetballers was na de campagne geen afname waar te nemen van het percentage voetballers dat geen spierversterkende en stabiliserende oefeningen uitvoerde. Bij volleybal was deze afname wel zichtbaar in de interventiegroep. Echter, deze afname was niet significant.



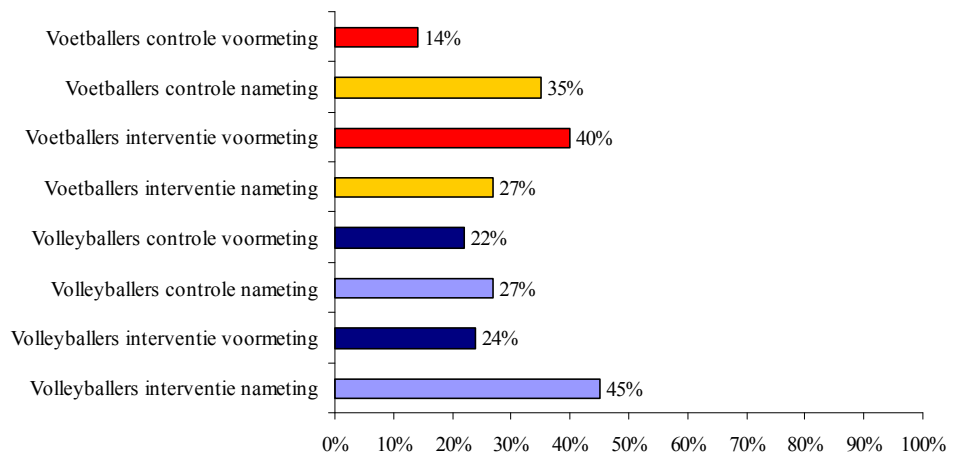
Figuur 6.6. Percentage voetballers en volleyballers dat spierversterkende en stabiliserende oefeningen uitvoerde om enkelblessures te voorkomen.

Vervolgens werd gevraagd aan de sporters of er op de club informatie werd gegeven over spierversterkende en stabiliserende oefeningen (figuur 6.7). Ook hier bleek dat bij het merendeel van de volleybal- en voetbalclubs dat niet het geval was. Na de interventie was het percentage voetballers, dat aangaf dat deze informatie op de club werd gegeven, niet gestegen. Bij volleybal was deze toename wel zichtbaar, maar was niet significant.



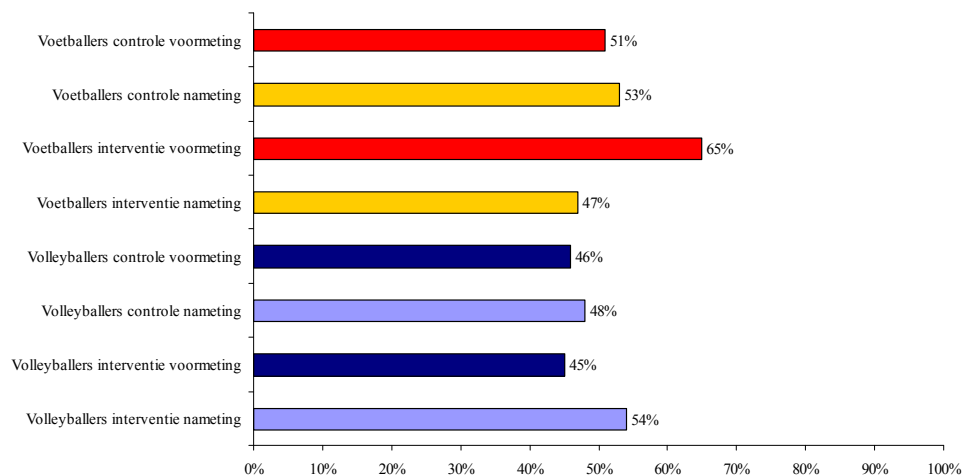
Figuur 6.7. Percentage voetballers en volleyballers dat aangaf dat er op de club informatie werd gegeven over spierversterkende en stabiliserende oefeningen.

Aan de sporters werd voorgelegd of het op hun club gebruikelijk was dat er spierversterkende en stabiliserende oefeningen werden uitgevoerd tijdens de training. Figuur 6.8 laat zien dat dit niet het geval was bij het merendeel van de volleybal- en voetbalclubs. Na de interventie was het percentage volleyballers dat deze oefeningen wel kreeg tijdens de training gestegen. Deze toename bleek wederom gemiddeld genomen niet significant groter te zijn in de interventiegroep dan in de controlegroep.



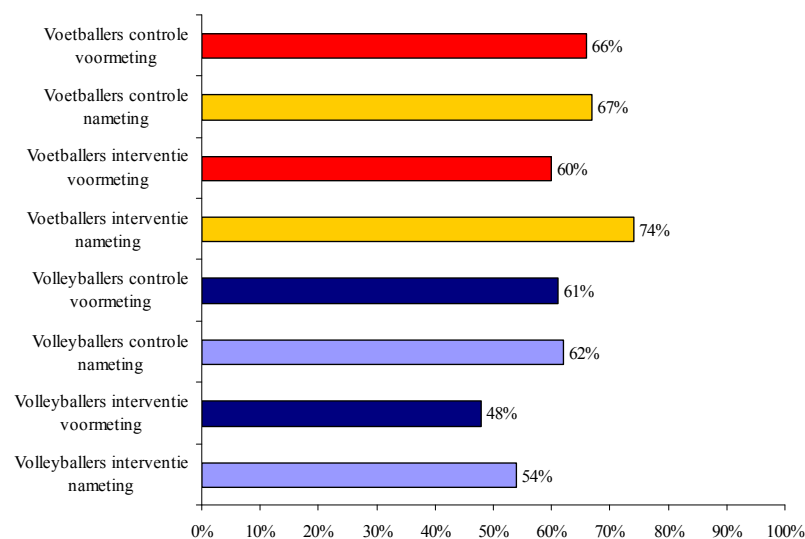
Figuur 6.8. Percentage sporters dat aangeeft dat het op de club gebruikelijk is om spierversterkende en stabiliserende oefeningen te doen.

Er werden verschillende stellingen voorgelegd aan de sporters en hun begeleiders over hun houding ten opzichte van spierversterkende en stabiliserende oefeningen. De respons onder begeleiders bij de nameting was te laag om een vergelijking tussen voor- en nameting uit te voeren. Ten eerste werd gevraagd of de voetballers en volleyballers het eens waren met de stelling dat spierversterkende en stabiliserende oefeningen voor de enkel makkelijk inpasbaar waren in de dagelijkse routine (figuur 6.9). Bij de nameting was er een toename te zien van volleyballers die het eens waren met deze stelling. Deze toename bleek wederom gemiddeld genomen niet significant groter te zijn in de interventiegroep dan in de controlegroep.



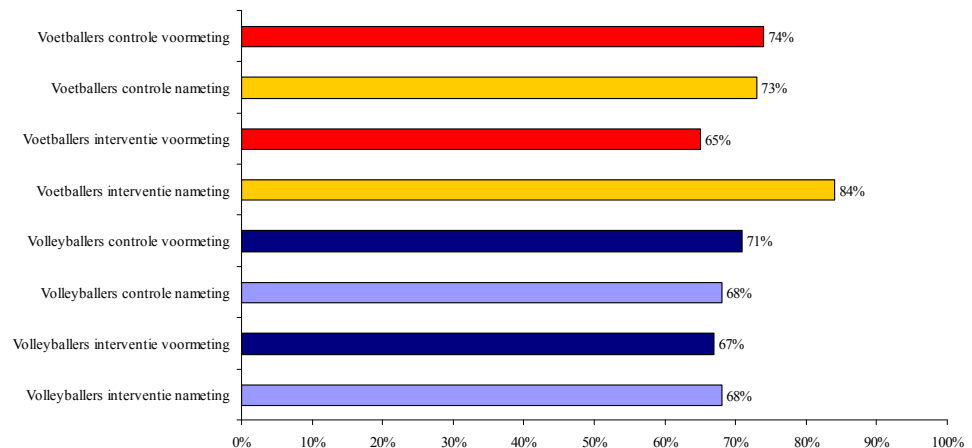
Figuur 6.9. Percentage sporters dat het eens is met de stelling dat spierversterkende en stabiliserende oefeningen makkelijk inpasbaar zijn in de dagelijkse routine.

Vervolgens is aan de sporters gevraagd of zij het eens waren met de stelling dat spierversterkende en stabiliserende oefeningen kunnen voorkomen dat sporters opnieuw door hun enkel gaan. In figuur 6.10 staan de resultaten weergegeven. Bij zowel de volleyballers als voetballers was bij de interventiegroep een toename zichtbaar, maar deze toename was gemiddeld genomen niet significant groter in de interventiegroep dan in de controlegroep.



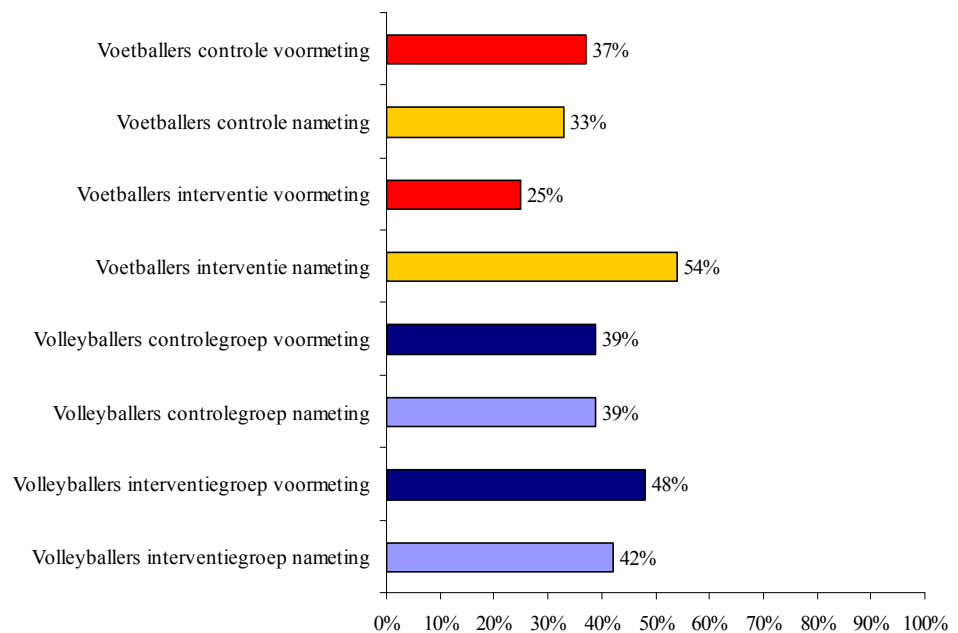
Figuur 6.10. Percentage sporters en begeleiders dat het eens is met de stelling dat spierversterkende en stabiliserende oefeningen kunnen voorkomen dat je opnieuw door je enkel gaat.

Ook werd aan de sporters gevraagd of zij het eens waren met de stelling dat het verstandig is om minimaal twee keer per week spierversterkende en stabiliserende oefeningen uit te voeren (figuur 6.11). Het merendeel van de sporters was het zowel op de voor- als nameting eens met deze stelling. Na de interventie gaven meer voetballers en volleyballers aan dat ze het eens waren met deze stelling. Deze toename was echter gemiddeld genomen niet significant groter in de interventiegroep dan in de controlegroep. Dit gold zowel voor de voetballers als voor de volleyballers.



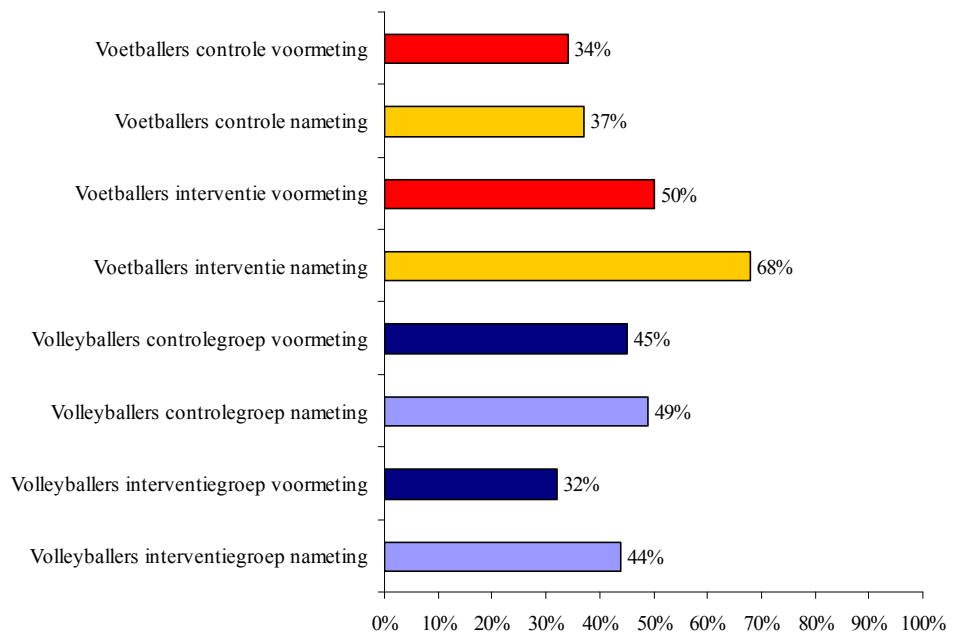
Figuur 6.11. Percentage sporters dat het eens is met de stelling dat het verstandig is om spierversterkende en stabiliserende oefeningen minimaal twee keer per week uit te voeren.

Daarna werd aan de sporters gevraagd of zij minimaal twee keer per week spierversterkende en stabiliserende oefeningen zouden doen na een enkelblessure. In figuur 6.12 staan de resultaten weergegeven. Na de campagne gaf meer dan de helft van de voetballers uit de interventiegroep aan dat ze dit zouden doen. Deze toename bleek echter niet significant verschillend te zijn.



Figuur 6.12. Percentage sporters dat het eens is met de stelling dat hij/zij minimaal twee keer per week spierversterkende en stabiliserende oefeningen voor de enkel zou doen na een enkelblessure.

Vervolgens werd aan de sporters gevraagd of ze wisten hoe ze spierversterkende en stabiliserende oefeningen uit moesten voeren. Uit figuur 6.13 kan worden geconcludeerd dat er een toename was van sporters die na de campagne wisten hoe zij deze oefeningen uit moesten voeren. Deze toename was echter gemiddeld genomen niet significant groter in de interventiegroep dan in de controlegroep.



Figuur 6.13. Percentage sporters dat het eens is met de stelling dat hij/zij weet hoe spierversterkende en stabiliserende oefeningen uitgevoerd moeten worden.

Aan de begeleiders werden ook vragen over spierversterkende en stabiliserende oefeningen gesteld. Wegens de lage respons zijn de gegevens van de volleybalbegeleiders en voetbalbegeleiders samengevoegd. Ten eerste werd gevraagd of de begeleiders aan sporters met een enkelblessure informatie gaven over spierversterkende en stabiliserende oefeningen. 42% van de begeleiders uit de interventiegroep en 49% van de begeleiders uit de controlegroep gaven informatie over spierversterkende oefeningen. De meeste begeleiders gaven als reden voor het niet geven van deze informatie dat ze er nooit over hadden nagedacht (interventiegroep = 71%; controlegroep = 56%). Daarna werd aan de begeleiders gevraagd of ze sporters met een enkelblessure adviseerden om minimaal twee keer per week spierversterkende en stabiliserende oefeningen te doen voor de enkel. Ruim vier op de tien begeleiders uit de interventiegroep (41%) en ruim de helft van de begeleiders uit de controlegroep (52%) bracht dit advies wel uit. Wederom had een groot deel van de begeleiders over dit onderwerp nog nooit nagedacht (interventiegroep = 44%; controlegroep = 38%).

Vervolgens werden aan de begeleiders bij de voormeting een aantal stellingen voorgelegd over spierversterkende en stabiliserende oefeningen. In tabel 6.1 staan deze resultaten voor de voormeting weergegeven. Bij de nameting hadden te weinig begeleiders gereageerd, waardoor verdere uitsplitsing niet zinvol was.

Tabel 6.1 Percentage begeleiders dat het eens is met de uitspraken over spierversterkende en stabiliserende oefeningen.

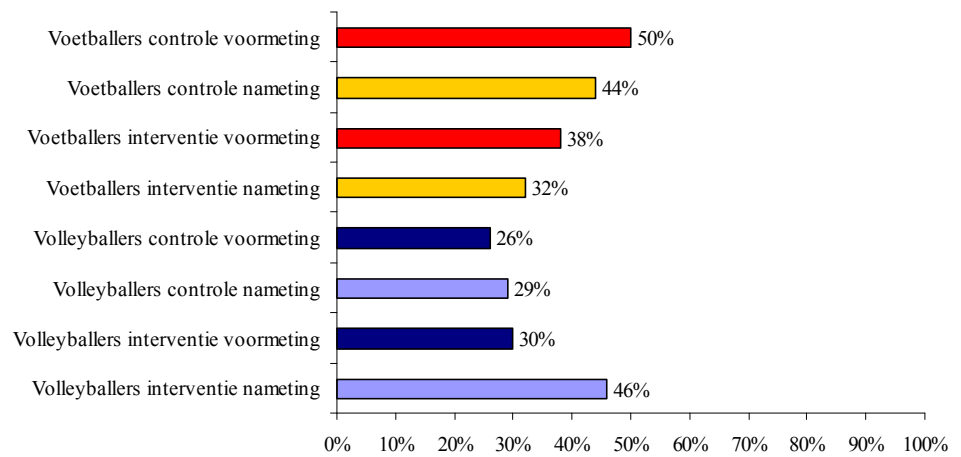
Stellingen	Interventie	Controle
Ik weet welke spierversterkende en stabiliserende oefeningen voor de enkel ik kan adviseren of doen om de stabilisatie van de enkels te vergroten	32%	56%
Ik ken veel andere mensen op de club die oefeningen voor de enkel adviseren	11%	14%
Als meer begeleiders op de club oefeningen voor de enkel zouden adviseren, dan zou ik dat ook eerder doen	32%	28%
Ik weet hoe ik oefeningen voor de enkel op de juiste manier moet voordoen	30%	40%
Ik vind/het lijkt me lastig om spierversterkende oefeningen voor de enkel structureel op te nemen in de trainingen	5%	19%
Ik ga/blijf sporters zeker adviseren om minimaal 2 keer per week oefeningen voor de enkel te doen na een enkelblessure	51%	42%
Ik ga/blijf zeker (adviseer) oefeningen voor de enkel tijdens trainingen te doen	41%	35%

Aan de begeleiders werd vervolgens gevraagd of spierversterkende en stabiliserende oefeningen voor de enkel structureel waren opgenomen in de trainingen op de club. In totaal gaf 15% van de begeleiders uit de interventiegroep en 16% van de begeleiders uit de controlegroep aan dat deze oefeningen structureel waren opgenomen in de trainingen. De meest genoemde reden voor het niet structureel opnemen van deze oefeningen in de trainingen was dat het aan de individuele trainer is om te bepalen wat hij met zijn trainingstijd doet (interventiegroep = 58%; controlegroep 40%). Het argument dat deze oefeningen te veel tijd kosten werd door weinig begeleiders genoemd (interventiegroep = 17%; controlegroep 4%).

6.5 Resultaten overige preventieve maatregelen

Tenslotte zijn aan de sporters vragen voorgelegd welke maatregelen zij naast de enkelbrace en de spierversterkende en stabiliserende oefeningen nog meer namen om enkelblessures te voorkomen. Figuur 6.14 laat zien dat meer mensen uit de volleybalinterventiegroep na de campagne aangaven tape te gebruiken. Deze toename was echter gemiddeld genomen niet significant groter in de interventiegroep dan in de controlegroep.

Verder werden ook geen significante verschillen gevonden voor warming-up, rekoefeningen, regelmatig aanschaffen van nieuwe schoenen en dragen van kniebeschermers (volleybal) of scheenbeschermers (voetbal).



Figuur 6.14. Percentage sporters dat tape draagt (indien ze eerder een enkelblessure hebben gehad).

7 Discussie en aanbevelingen

7.1 Inleiding

In dit laatste hoofdstuk zullen de belangrijkste resultaten met betrekking tot de onderzoeksvragen besproken worden. Tevens zullen discussiepunten weergegeven worden die mogelijk van invloed zijn op de verkregen resultaten.

7.2 Uitkomsten onderzoeksvragen

In dit rapport stonden de volgende vragen centraal:

1. Wat is de bekendheid van volleyballers en hun begeleiders met de voorlichtingsmaterialen die eerder uitgegeven zijn door de NeVoBo?
2. Wat is de bekendheid van voetballers, volleyballers en hun begeleiders met de campagne voorkomblessures.nl?
3. Hoe beoordelen voetballers, volleyballers en hun begeleiders de (onderdelen van de) nieuwe campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”?
4. Geeft het voorlichtingsprotocol van C&V een verbetering van de kennis en houding van voetballers, volleyballers en hun begeleiders met betrekking tot preventieve maatregelen bij enkelblessures?

Ten eerste bleek uit de gegevens dat volleyballers en begeleiders vrijwel niet (meer) bekend zijn met de campagne die enkele jaren geleden door de NeVoBo uitgezet is. Voor de volleyballers (interventie- en controlegroep) en begeleiders uit de controlegroep gold dat 5% of minder van hen bekend was met deze campagne. Voor de begeleiders uit de interventiegroep lag dit percentage iets hoger, namelijk op 17%. Dit betekent dat van deze groep ook verreweg het merendeel van de begeleiders niet bekend was met de campagne. Geconcludeerd kan worden dat begeleiders en volleyballers niet meer bekend zijn met de campagne en materialen van de NeVoBo. Ook de bijbehorende kennis over balanstraining laat te wensen over.

Ten tweede kon geconcludeerd worden dat weinig sporters en begeleiders bekend waren met de website www.voorkomblessures.nl van C&V. Rond de 4% van de begeleiders en sporters had gehoord van de website en had de website ook ooit bezocht. Bij de begeleiders uit de interventiegroep lag dat percentage iets hoger namelijk op 17%. De website www.voorkomblessures.nl wordt dus door weinig sporters en begeleiders gebruikt.

Ten derde was ongeveer de helft van de sporters en begeleiders uit de interventiegroep bekend met de nieuwe campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”. Dit betekent dat de andere helft van de interventiegroep niet op voorhand bekend was met de campagne. Wanneer echter ter herinnering de Z-card of de poster getoond werd in de vragenlijst, dan bleek de bekendheid toch hoger te zijn. Driekwart van de sporters en begeleiders had de poster zien hangen en 58% was bekend met de Z-card. De sporters en begeleiders beoordeelden de poster positief. De meeste sporters en begeleiders vonden de titel begrijpelijk en pakkend. Ook vonden ze de ondertitel goed bij de titel passen. Slechts 3% van de sporters en begeleiders begreep de boodschap van de poster niet. Van de mensen die de Z-card herkenden, had ruim de helft de Z-card helemaal doorgelezen (51%) en 63% had de Z-card bewaard. Ook de Z-card werd positief

beoordeeld. Het merendeel van de sporters en begeleiders vond de oefeningen op de Z-card begrijpelijk en nuttig.

Ten slotte bleek dat er wel een aantal trends waarneembaar waren in de effecten van de campagne op houding en gedrag ten aanzien van preventieve maatregelen. Deze trends bleken echter niet significant verschillend te zijn. In de volgende paragraaf zullen de mogelijke redenen besproken worden van het niet vinden van significante effecten.

7.3 **Discussie en aanbevelingen**

Er zijn een aantal punten die ter discussie moeten worden gesteld, omdat zij mogelijk van invloed zijn op de resultaten. Ten eerste bleek dat ongeveer de helft van de sporters en begeleiders uit de interventiegroep niet bekend was met de campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”. Dit is een opvallend gegeven, aangezien bij elke club de poster opgehangen zou worden en de Z-card uitgereikt. Een kwart van de sporters en begeleiders uit de interventiegroep had de poster niet gezien. Ook was een groot gedeelte van de sporters en begeleiders niet bekend met de Z-card waar de spierversterkende en stabiliserende oefeningen op stonden. Het niet vinden van significante effecten wordt daarom mogelijk verklaard doordat niet iedereen uit de interventiegroep is “blootgesteld” aan de campagne. Dit betekent dat bij vervolgonderzoek extra aandacht moet worden besteed aan het uitzetten van de interventie. Een aanbeveling is om zelf de posters op te hangen bij de interventieclubs en de Z-card tijdens trainingen uit te reiken. Meer sporters en begeleiders zullen dan op de hoogte zijn van de interventie.

Ten tweede waren tijdens de informatieavond voor fysiotherapeuten slechts vier therapeuten aanwezig van drie verschillende clubs. De fysiotherapeuten die niet aanwezig waren, hebben de informatie per post opgestuurd gekregen. Het is echter onduidelijk wat de fysiotherapeuten met deze informatie hebben gedaan. Bij vervolgonderzoek dient daarom meer aandacht besteed te worden aan het contact met de fysiotherapeuten. Bij een lage opkomst kan er voor gekozen worden om een tweede bijeenkomst te organiseren of om actief bij de fysiotherapeuten langs gaan.

Ten derde bleek de respons laag te zijn bij het onderzoek. Dit was vooral een probleem onder de voetballers. De respons bij de nameting was voor alle groepen laag. Een aantal keren werd door de sporters genoemd dat ze nog nooit een enkelblessure hadden gehad en de vragenlijst daarom niet relevant vonden. Belangrijk is dat bij vervolgonderzoek goed wordt benadrukt wat de relevantie is van het onderzoek en dat de vragenlijst bedoeld is voor zowel de geblesseerde als niet geblesseerde sporters. Er is nu wel een incentive op clubniveau aangeboden. Om de sporters ook te motiveren om deel te nemen aan het onderzoek, zou bij vervolgonderzoek ook een incentive voor de sporters aangeboden moeten worden.

Ten vierde had C&V clubs zelf laten beslissen om interventie- of controleclub te worden. Dit is ongebruikelijk, omdat het aannemelijk is dat clubs die veel interesse hebben voor het onderwerp of veel enkelblessures hebben, eerder geneigd zijn om zich op te geven als interventieclub. In deze rapportage is daarom onderzocht of er verschillen waren in de voormeting tussen de interventie- en controlegroep. Uit tabel 3.2 kon worden afgeleid dat er meer vrouwelijke volleyballers in de interventiegroep zaten in vergelijking met de controlegroep. Zowel de volleyballers als de voetballers uit de interventiegroep waren lager opgeleid in vergelijking tot de sporters uit de

controlegroep. Voor de overige achtergrondkenmerken van sporters en begeleiders uit de interventie- en controlegroep werden geen verschillen gevonden. Ook bleek dat er geen verschil tussen de groepen was ten aanzien van het nemen van preventieve maatregelen. De clubs ingedeeld in de interventiegroep leken dus in eerste instantie niet meer gericht te zijn op het nemen van preventieve maatregelen ten aanzien van enkelblessures. Het zelf laten beslissen van clubs om deel te nemen aan het onderzoek als interventie- of controleclub heeft dus de resultaten zeer waarschijnlijk niet beïnvloed.

Ten vijfde bleek dat de groep voetballers grotendeels uit hoogopgeleide mensen bestond. Dit is mogelijk geen goede afspiegeling geweest van de Nederlandse voetbalpopulatie. Er is voor deze variabele echter in de regressieanalyses gecorrigeerd, waardoor dit niet kan verklaren dat de interventie tot niet significante veranderingen heeft geleid bij de houding van voetballers ten aanzien van preventieve maatregelen.

7.4 Conclusies

Doel van het huidige onderzoek was drieledig. *Ten eerste* is onderzocht of de sporters bekend waren met de materialen die in het verleden uitgezet zijn ten aanzien van enkelblessurepreventie. *Ten tweede* lag de nadruk op de waardering die de sporters en begeleiders gaven aan de nieuwe campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures”. *Ten slotte* werd het effect geëvalueerd van de campagne van C&V op gedrag en determinanten (kennis, houding, risicoperceptie, belemmeringen) van voetballers, volleyballers en hun begeleiders ten aanzien van preventieve maatregelen om enkelblessures te voorkomen.

Een drietal conclusies kunnen getrokken worden uit de eerder besproken resultaten. Ten eerste bleek het zeer zinvol te zijn om een campagne uit te zetten over enkelblessurepreventie bij volleyballers, voetballers en hun begeleiders. De volleyballers en volleybalbegeleiders waren niet meer bekend met de voorlichtingsmaterialen die eerdere uitgegeven waren door de NeVoBo. Voor veel sporters en hun begeleiders gold dat ze niet op de hoogte waren van de website www.voorkomblessures.nl en de daaraan gekoppelde tips om blessures te voorkomen.

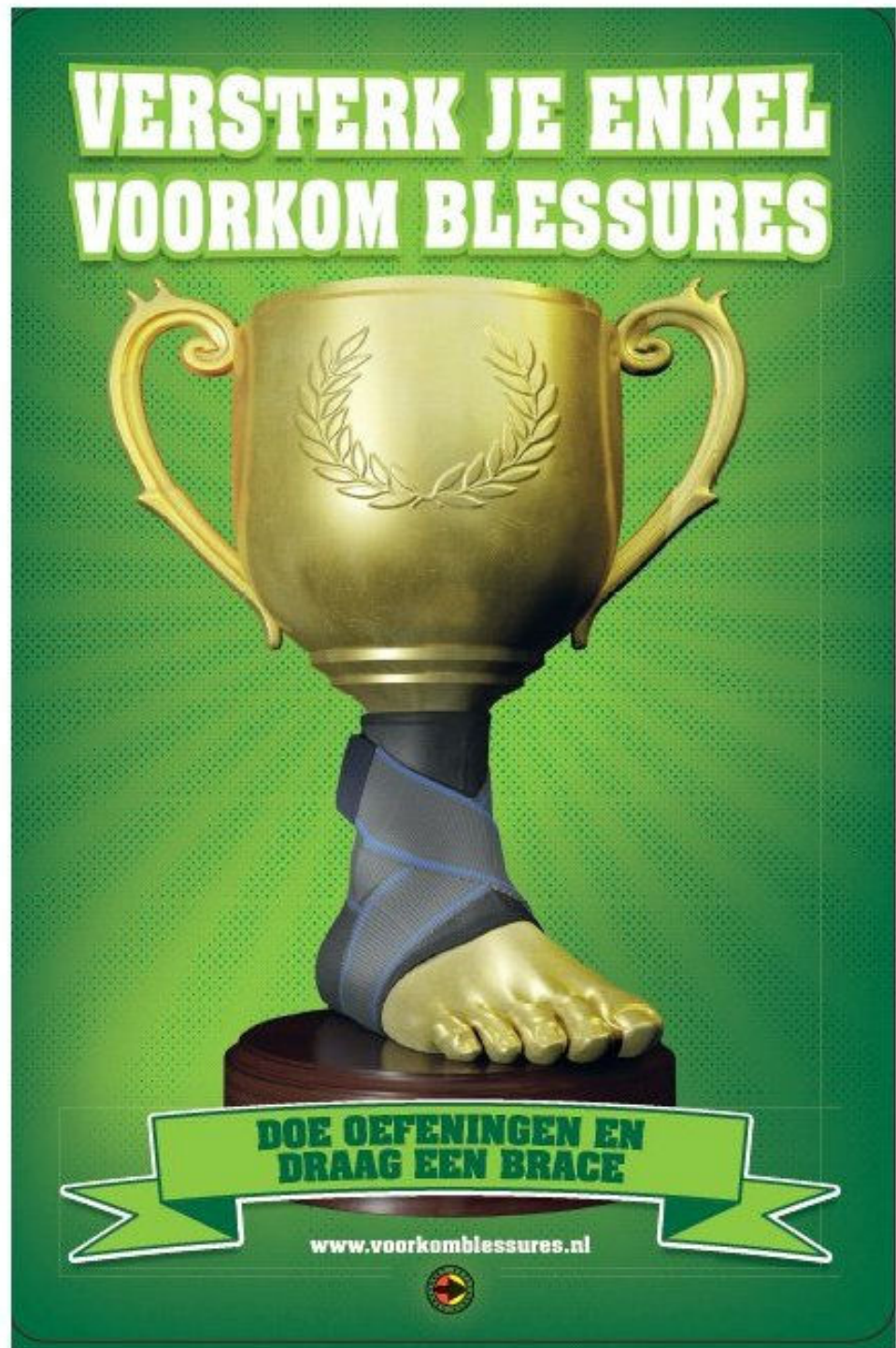
Ten tweede werd de nieuwe campagne “Versterk je enkel, voorkom blessures” positief gewaardeerd door de voetballers, volleyballers en hun begeleiders. De beoordeling voor de poster, de ondertitel en de Z-card waren goed te noemen. De meeste sporters en begeleiders vonden de titel begrijpelijk en pakkend. Ook vonden ze de ondertitel goed bij de titel passen. Het merendeel van de sporters en begeleiders vond de oefeningen op de Z-card begrijpelijk en nuttig.

Ten derde bleek er een trend te zijn van verbetering in houding en kennis ten aanzien van preventieve maatregelen om enkelblessures te voorkomen. Deze trends bleken echter niet significant verschillend te zijn. Dit heeft te maken met het feit dat het een pilotonderzoek was, waarbij een klein aantal voetballers, volleyballers en begeleiders mee heeft gedaan aan het onderzoek. Omdat de sporters en begeleiders niet bekend waren met eerder uitgezette campagnes en de nieuwe campagnematerialen positief werden beoordeeld, lijkt het wel zinvol om de campagne volgend jaar grootschaliger uit te zetten. Het evalueren van deze campagne dient wel tot de aanbeveling. Meer inzicht kan dan verkregen worden in verandering van houding en kennis met betrekking tot preventieve maatregelen en de factoren die dat veroorzaken. Voor het uitzetten van een grootschaliger campagne is het echter van essentieel belang om de sporters en hun begeleiders te bereiken met de ontwikkelde campagnematerialen.

Literatuurlijst

- Kloet SJ, Vriend I, Schoots W, Bruinsma A, Post K & Van der Togt, CR.
Sportblessurepreventie 2008 tot en met 2011: een plan van aanpak voor vraaggestuurde preventie en zorg. Amsterdam : Bilthoven : Stichting Consument en Veiligheid : Vereniging voor sportgeneeskunde, 2008.
- Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Tijd voor Sport. Den Haag; 2005
- Hupperets MD, Verhagen EA, van Mechelen W. Effect of unsupervised home based proprioceptive training on recurrences of ankle sprain: randomised controlled trial. *BMJ*; 9; 339, 2009
- Jongert MWA, Hellingwerf L, van Hespen ATH, Stege JP, Chorus AMJ, van der Zande ME. Gebruikersonderzoek enkelbraces. Leiden; 2007
- Verhagen EA, van Mechelen W, de Vente W. The effect of preventive measures on the incidence of ankle sprains. *Clin J Sport Med*. 10(4); 2000

Bijlage I Poster en voorkant Z-card



Bijlage II Screenshots website www.voorkomblessures.nl

