

Hoe stevig zit jij in het zadel?

Blessures Paardensport (BIS)

Inzicht in sportblessures is een noodzakelijke eerste stap om gericht aan preventie te werken. De paardensport en de paardrijders zijn zich daarvan bewust. Blessures zijn daarom in kaart gebracht met het web-based Blessure Informatie Systeem (BIS) van TNO. Per duizend uur paardensport is het aantal blessures 1,1. De paardensport is daarmee een sport waar relatief weinig blessures voorkomen in vergelijking met andere sporten die via BIS zijn onderzocht.

Het Blessure Informatie Systeem (BIS) inventariseert en analyseert welke blessures in een sport het meest voorkomen en geeft informatie over preventie en behandeling. Aan het BIS onderzoek voor de paardensport hebben 2.347 enthousiaste ruiters, de Stichting Veilige Paardensport, de Koninklijke Nederlandse Hippische Sportbond en de Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra meegewerkt. Daarnaast is samengewerkt met de Stichting Consument en Veiligheid voor cijfers uit Ongevallen en Bewegingen in Nederland (OBiN) en het Letsel Informatie Systeem (LIS).

Op basis van de BIS resultaten is het aantal blessures per duizend uur paardensport berekend op 1,1. Paardensport is daarmee een sport waar relatief weinig blessures voorkomen vergeleken met andere sporten die via BIS zijn onderzocht, zoals hockey, korfbal, voetbal, schaatsen, tennis en hardlopen. Wel komt uit LIS naar voren dat relatief veel blessures door paard- en ponyrijden worden gemeld op de SEH afdelingen.



Resultaten

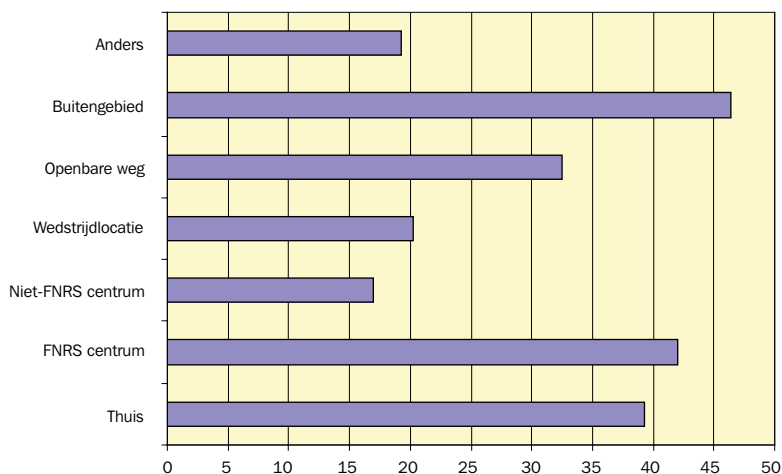
Aantal en achtergrond ruiters

In Nederland beoefenen 452.000 mensen de paardensport (Marktonderzoek KNHS, 2006).

In BIS zijn gegevens van 2.347 ruiters geregistreerd. In BIS is een aantal groepen (o.a. eigen paard bezitters) oververtegenwoordigd, voor de algemene conclusies heeft dit echter geen consequenties.

Het profiel van de ruiters die hebben meegewerkt is als volgt:

- 92% is vrouw. Bij sporters in het algemeen is ongeveer de helft vrouw¹.
- de gemiddelde leeftijd is 27, variërend van 6 tot 70 jaar. Ongeveer 40% is jonger dan 18 jaar. Bij sporters in het algemeen is dat 20%¹.
- bijna 80% heeft meer dan 5 jaar ervaring in de ruitersport.
- in ruim de helft van de gevallen beschikken de ruiters over een eigen paard of pony en 40% rijdt alleen individueel.
- bijna de helft van de ruiters rijdt op een indoor accommodatie met een veiligheidscertificaat.
- één derde van de ruiters heeft een ruiterspaspoort, 30% heeft een ruitersbewijs, 30% een startkaart, 9% heeft een koetsiersbewijs en een kwart van de ruiters beschikt over geen enkel document.



Figuur 1. Locatie waar wordt paardgereden

Aantal blessures per 1.000 uur paardensport

- 303 ruiters (13%) liepen in zes maanden 341 blessures op tijdens paardrijden waardoor minimaal drie dagen niet kon worden gereden;
- 121 ruiters (5%) hadden een letsel waarmee doorgereden kon worden;
- 688 ruiters (29%) hadden een ongeval zonder letsel.

De incidentiecijfers geven het aantal blessures per 1.000 uur sport weer. De ruiters besteden ongeveer 5,3 uur per week aan het beoefenen van de paardensport. Dat is in vergelijking met andere sporten vrij veel. De incidentie voor de paardensport in totaal is 1,1 en voor acute blessures is de incidentie tijdens training 0,9 en de incidentie tijdens wedstrijden 1,4. Dit is vergelijkbaar met de sporter in het algemeen (0,9) maar laag in vergelijking met incidenties bij andere sporten die geregistreerd zijn in BIS.

In BIS is geen bepaalde groep ruiters aan te wijzen met een verhoogd blessure risico.

Spoedeisende hulp

De registratie van paardrij-blessures bij de Spoedeisende Eerste Hulpafdelingen

van ziekenhuizen (SEH afdelingen)² laat zien dat jaarlijks circa 9.100 mensen op een SEH afdeling worden behandeld voor een paardrij-blessure. Dit is zes procent van alle slachtoffers die met een sportblessure op een SEH afdeling worden behandeld. Paard en ponyrijden staat hiermee op de derde plaats. In de periode 2002-2006 is dit aantal blessures dat op de SEH afdelingen wordt behandeld met 14% afgenomen. Paardensport is dus enerzijds een sport met een relatief laag blessurerisico, anderzijds verdient de ernst van veel ongevallen aandacht.



¹ bron: OBIN (enquête: telefonisch en via internet bij 10.000 Nederlandse huishoudens over letsels door ongevallen en blessures)

² bron: LIS (onderzoek naar ongevallen vanuit de Spoedeisende Hulp afdelingen in ziekenhuizen).

Beschrijving blessures

Soort blessures

In de volgende beschrijvingen van de blessures wordt uitgegaan van de blessures die door de 2.347 ruiters zijn gemeld die aan BIS hebben meegewerkt. Zoals verwacht ontstaan de meeste blessures door een val van het paard.

Ruim 40% van de blessures ontstaat tijdens dressuur, bijna 20% tijdens buitenritten, 10% tijdens springen en 18% valt in de categorie anders. In deze categorie is ca. 20 keer (6%) genoemd dat de blessure is ontstaan tijdens verzorging, opzadelen, of het uit de wei of stal halen van het paard.

Waar raakt men geblesseerd?

In figuur 3 is de top-10 van blessurelokalisaties weergegeven. Meest opvallend is het hoge percentage romp- en rugblessures wat bij andere sporten meestal niet aan de orde is. Bij elkaar genomen vormen de rugblessures bijna één vijfde van alle blessures. Ook het hoge percentage hoofdblessures is zorgwekkend.

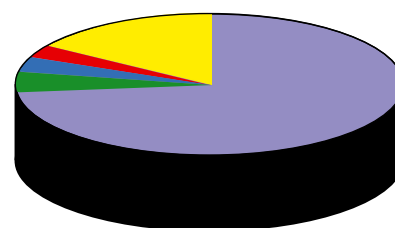
Diagnose

De aard van de blessures wordt in figuur 4 weergegeven. Hier is de top-10 te zien van diagnoses die al dan niet door een behandelaar gesteld zijn. Meerdere antwoordcategorieën konden worden gegeven waarmee het hoge aantal bloedingstorting/kneuzing verklaart wordt. Deze diagnose wordt vaak in combinatie met andere diagnoses gegeven. Breuken komen met name voor bij de bovenste extremiteiten.

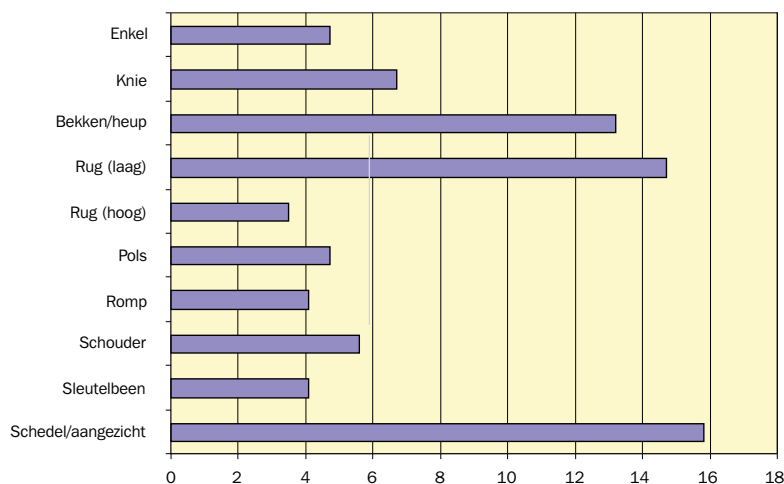
Bijdragende factoren

De meest genoemde factoren die mogelijk hebben bijgedragen aan het ongeval zijn:

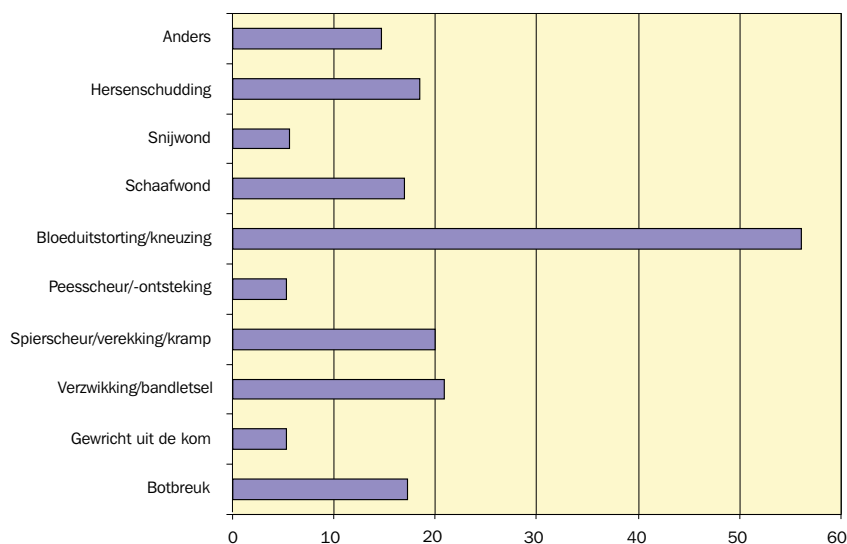
1. Schrikken paard 54%
2. Onvoldoende vaardig 10%
3. Bodemgesteldheid 9%
4. Weersomstandigheden 9%
5. Derden 8%



Figuur 2. Ontstaanswijze van de blessure



Figuur 3. Blessure lokalisatie



Figuur 4. Diagnose

Verleende hulp

Eerste hulp ter plekke is in 28% van de gevallen door niemand geboden en in 12% door de ruiter zelf. (Para)medische hulp was in 82% van de gevallen nodig waarbij in 40% van de gevallen de SEH afdeling van een ziekenhuis ingeschakeld werd. Daarnaast werden de huisarts (46%) en de fysiotherapeut of oefentherapeut Ceasr/Mensendieck (33%) ingeschakeld. De behandeling was vaak fysiotherapie, koelen en medicatie.

Herstel

In BIS gaf de helft van de ruiters die hersteld waren van de blessure aan nog restklachten te hebben op het moment van sporthervatting. Het betrof in driekwart van de gevallen pijn, bij de helft stijfheid en in eenderde van de gevallen krachtsvermindering. Desondanks geeft toch 80% van de ruiters aan op dat moment weer op het oude niveau te zijn. Vier ruiters zijn gestopt met paardrijden. In 90% van de gevallen duurde het herstel langer dan één week.

Preventieve maatregelen

Bij de vraag naar genomen preventieve maatregelen geeft ruim 80% aan een helm te dragen en 42% besteedt aandacht aan warming-up / cooling-down van paard en 32% van de ruiter. Twaalf procent doet vooraf niets aan preventie en ongeveer 20% is dat ook niet van plan in de toekomst.

Conclusies

Paardrijden is een sport waarbij zich relatief weinig blessures voordoen. Wel is de ernst van de blessures vaak zodanig dat een gericht blessure preventie beleid op zijn plaats is.

Uit de karakteristieken van de blessures blijkt dat een hersenschudding en bloedingstoringen/kneuzingen aan bekken/heup, rug, schedel en knie het meest voorkomen.

Maatregelen die de impact van een val kunnen beperken zoals het dragen van een veiligheidshelm, gebruik van een bodyprotector kunnen bijdragen aan veilige paardensport. Mogelijk dat een valtraining kan bijdragen aan het terugdringen van ernstig letsel ten gevolge van een val. Het kunnen beschikken over paarden die weinig schrikachtig zijn, is tot slot nog een mogelijkheid die de moeite waard is.

Top 8 preventietips

- Draag altijd een veiligheidshelm.
- Rij in een veilige accommodatie (veiligheidscertificaat).
- Draag een bodyprotector.
- Leer de signalen van je paard kennen zodat je bent voorbereid als je paard schrikt.
- Werk aan een goede warming up en cooling down.
- Ken je eigen grenzen en wordt niet overmoedig.
- Zorg voor een goede uitrusting.
- Volg een valtraining.



TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen. TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg
Wassenaarseweg 56
Postbus 2215
2301 CE Leiden

Ariëtte van Hesperen
Janine Stubbe
Jasper Stege
Wil Ooijendijk

T 06 12 83 89 00
E info@sportblessuremelden.nl

tno.nl/zorg

TNO | Kennis voor zaken