

Blessurevrij badmintonnen?

Blessures Badminton (BIS)

Sportblessures: niemand zit erop te wachten, maar jaarlijks krijgen ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland ermee te maken. Om effectief aan preventie te doen, is inzicht in het aantal en soort sportblessures onmisbaar. Dit kan met het web-based Blessure Informatie Systeem (BIS) van TNO Kwaliteit van Leven. Ook kan BIS ingezet worden om het ontstaan van sportblessures in kaart te brengen en preventieve maatregelen te evalueren. Om in kaart te brengen wat de aard, omvang en het ontstaan is van blessures bij badminton, is samengewerkt met de Nederlands Badminton Bond (NBB) en 31 badmintonclubs.



Blessurevrij badmintonnen? Blessures Badminton (BIS)

Achtergrond

Badmintonners zijn in december 2008 benaderd voor deelname aan het onderzoek via badmintonverenigingen en de website van de NBB. Uiteindelijk hebben 654 badmintonners een digitale vragenlijst ingevuld. Het profiel van de deelnemende badmintonners wordt weergegeven in tabel 1.

Tabel 1. Achtergrondkenmerken badmintonners.

Geslacht	56% man 44% vrouw
Gemiddelde leeftijd	35 jaar (10 - 79 jaar)
Gemiddelde lengte	175 cm (135 - 201 cm)
Gemiddeld gewicht	73 kilo (29 - 135 kilo)
Ervaring	7% minder dan 1 jaar 25% 1 tot 5 jaar 68% langer dan 5 jaar

De motieven die de badmintonners aangaven om hun sport te beoefenen worden hieronder weergegeven.

Plezier	84%
Ontspanning	81%
Sociaal contact	57%
Psychische gezondheid	33%
Prestatie verbetering	36%
Afvallen/op gewicht blijven	18%
Anders	3%

In de categorie anders geven badmintonners antwoorden als: 'It's a way of living', 'gewoon een mooie sport'.

Tijdsbesteding

Bij alle sporten die geregistreerd zijn met BIS wordt ook melding gemaakt van het aantal blessures per 1.000 uur sport (incidentie). Aangezien de aantallen klein zijn kan er geen betrouwbare incidentie weergegeven worden. Wel kan een indruk gegeven worden van de tijd die badmintonners aan hun sport besteden. Men besteedde gemiddeld 4,7 uur per persoon per week aan badminton. Het betreft training, wedstrijden en vrij badmintonnen bij elkaar opgeteld.

Blessures

Er zijn in de drie maanden voorafgaand aan het versturen van de vragenlijst 150 badmintonners (23%) geblesseerd geraakt. Dit houdt in dat zij minimaal drie dagen niet konden badmintonnen. Van deze 150 badmintonners hadden er 20 twee of meer blessures, wat resulteerde in 170 geregistreerde blessures.

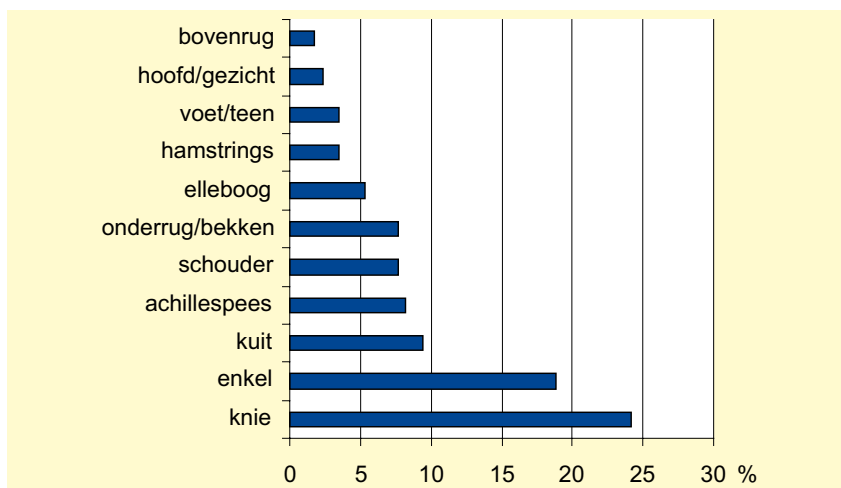
- Circa eenderde van de blessures is een herhaling van een oude blessure.
- 100 (59%) blessures ontstonden plotseling en 41% ontstond geleidelijk.
- Van de acute blessures ontstond 60% tijdens een training of vrij badmintonnen en 40% tijdens een wedstrijd.
- Van de geleidelijk ontstane blessures bestond 29% minder dan twee

weken en 30% meer dan 3 maanden toen gestopt moest worden met badmintonnen. De rest (41%) bestond tussen de 2 weken en drie maanden.

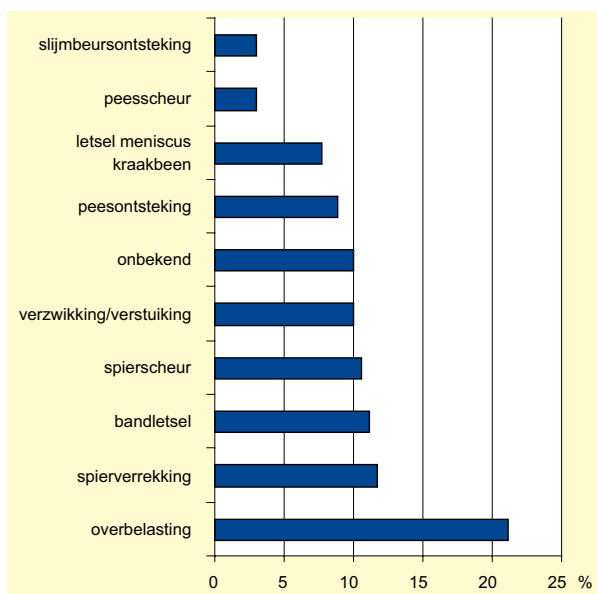
- Bij de vraag naar het ontstaansmechanisme van de blessure blijkt dat bij 42% van de blessures de badmintonner geleidelijk steeds meer last kreeg. Bij 31% van de blessures wordt verstuipen/verdraaien genoemd als ontstaansmechanisme.

Karakteristieken van de blessures

In figuur 1 wordt de top-10 van blessurelokalisaties weergegeven. De knie en enkel zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen. Bij de gemelde diagnoses blijkt dat overbelastingsblessures het meest voorkomen wat overeenkomt met

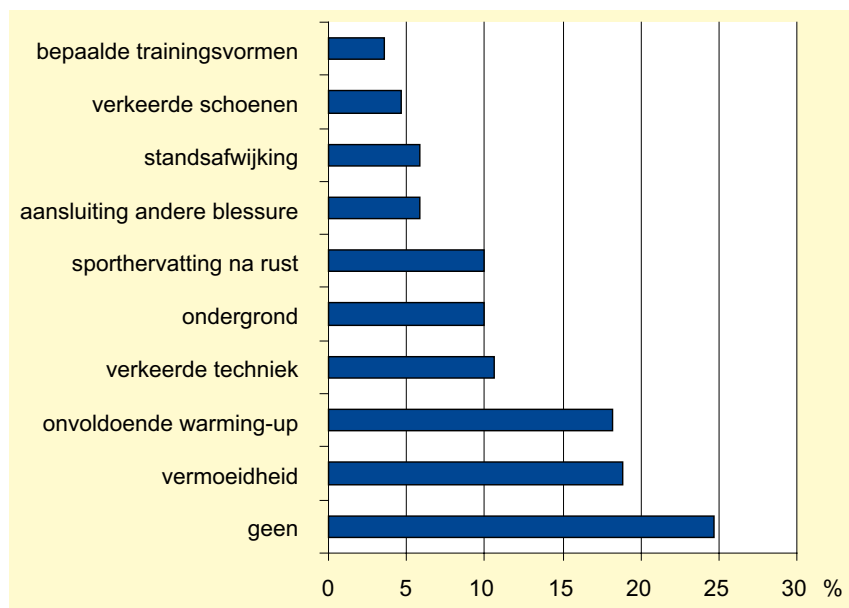


Figuur 1. Top-10 blessure lokalisaties.



Figuur 2. Top-10 diagnoses.

Blessurevrij badmintonnen? Blessures Badminton (BIS)



Figuur 3. Mogelijk bijdragende factoren.

het relatief hoge percentage (41%) geleidelijk ontstane blessures. Daarnaast komen met name spier- en bandletsels veel voor (allen ruim 10%).

Mogelijk bijdragende factoren

Bij een kwart van de blessures werden er geen mogelijk bijdragende factoren genoemd. Meestal werden vermoeidheid (19%) en onvoldoende

warming-up (18%) genoemd als mogelijk bijdragende factor voor het oplopen van een blessure.

Herstel

Van de 170 blessures zijn er 98 (58%) als hersteld geregistreerd wat betekent dat de badmintonner weer deel kon nemen aan een reguliere training of les, aan een wedstrijd of weer vrij kon badmintonnen. Van deze hersteld gemelde blessures was ongeveer de helft volledig klachten vrij en had de andere helft nog restklachten. De meestgenoemde restklacht was pijn (61% van de restklachten), stijfheid (31%) en instabiliteit (20%). Van de herstelde blessures was 80% weer op het oude prestatieniveau. Eén

badmintonner heeft na de blessure gekozen voor een andere sport. Van de herstelde blessures duurde 22% korter dan een week, 46% 1 tot 4 weken en 32% meer dan 4 weken. Van de nog niet herstelde blessures wordt verwacht dat bijna tweederde meer dan 4 weken zal duren.

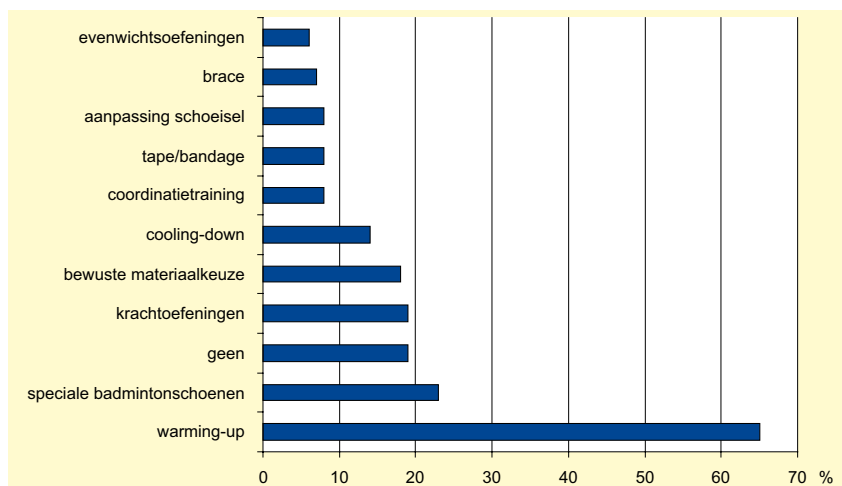
Verleende hulp en behandeling

Bij het ontstaan van blessures was EHBO ter plekke meestal niet nodig. Bij 23% van de blessures verleende de sporter zichzelf EHBO en bij 14% was dat een medesporter. Bij 8 blessures werd EHBO of bedrijfshulpverlening ingeschakeld.

Naast EHBO ter plekke werd ook bijna de helft van de blessures verder behandeld. Meestal door een (sport) fysiotherapeut (64% van de behandelde blessures), een huisarts (21%), een orthopeed (12%) een sportarts (7%) of een andere (para)medisch specialist (17%). De behandeling betrof uiteraard meestal fysiotherapie (58% van de behandelde blessures), aangepaste sportbeoefening (16%), tape/bandage en/of ijs/koeling (beide 20%). 10 personen kregen een chirurgische ingreep.

Preventie

Om blessures te voorkomen kunnen een aantal preventieve maatregelen worden genomen. Het hoogst scoort de warming-up die door tweederde van de badmintonners wordt uitgevoerd (zie figuur 4).



Figuur 4. Preventieve maatregelen.

Samenvattend

Er hebben 654 badmintonners deelgenomen aan het onderzoek waarvan 56% mannen en 44% vrouwen, met een gemiddelde leeftijd van 35 jaar en ruim tweederde heeft meer dan 5 jaar ervaring.

De motieven van de deelnemers aan het onderzoek om te badmintonnen zijn meestal plezier, ontspanning en lichamelijke gezondheid (alle drie ca 80%).

Bij 150 badmintonners ontstonden 171 blessures waarvan 59% acuut. De knie (24%) en enkel (19%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen en overbelasting (21%) komt het meest voor.

Van de blessures ontstaat 42% geleidelijk en 32% ontstaat door verstappen of verdraaien. Bijdragende factoren zijn vaak niet te noemen (25%). Als ze wel benoemd kunnen worden dan zijn het meestal vermoeidheid (19%) of onvoldoende warming-up (18%).

Op het moment van herstel heeft de helft van de herstelde badmintonners nog restklachten (meestal pijn 61% van de restklachten) echter 80% geeft aan weer op het oude niveau te zijn qua prestaties.

EHBO ter plekke is meestal niet nodig, bij 23% van de blessures verleent de sporter zichzelf EHBO en bij 14% is dat een medesporter. De helft van de blessures wordt naast EHBO ter plekke verder behandeld.

Op het gebied van preventie scoort de warming-up (65%) het hoogst.

Tips voor preventie

Voor een persoonlijk advies over het voorkomen van blessures, ga naar www.voorkomblessures.nl.

Blessure opgelopen?

Op de website www.sportzorg.nl is nuttige informatie te vinden over wat te doen als u een blessure hebt opgelopen en daar vragen over hebt. Ook vindt u de juiste weg naar de beste sportmedische zorg.

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 Hespen
Janine Stubbe
Jasper Stege
Wil Ooijendijk

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

www.tno.nl/bis

TNO | Kennis voor zaken

