

Blessurevrij Turnen?

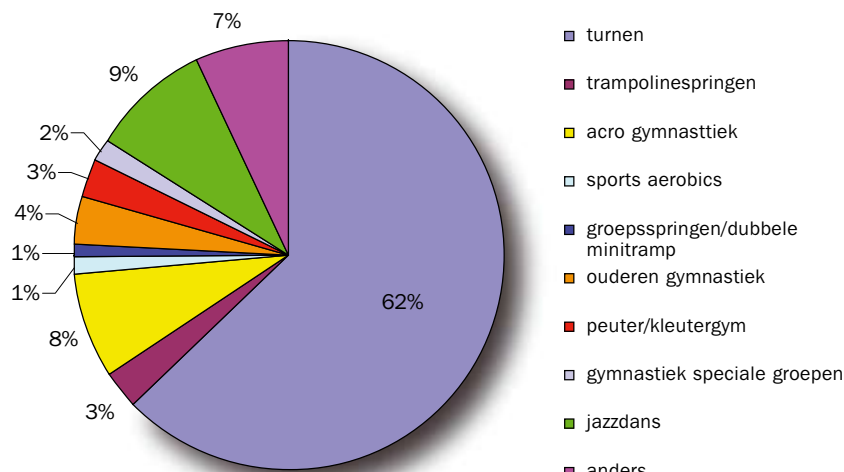
Blessures Turnen (BIS)

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 turnen, is samengewerkt met de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU).



Achtergrond

Gymnastiek bestaat uit meerdere disciplines die allemaal benaderd zijn in het onderzoek. In figuur 1 wordt aangegeven wat het hoofdonderdeel van de deelnemers is.



Figuur 1. Discipline, hoofdonderdeel

Aangezien turnen de hoofdmoot vormt zal steeds gesproken worden over turn(st)ers. De turn(st)ers zijn benaderd via 24 gymnastiekverenigingen en uiteindelijk hebben 187 turn(st)ers de vragenlijst ingevuld. Het profiel van de deelnemende turn(st)ers wordt weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken turn(st)ers

Geslacht	19% jongen 81% meisje
Gemiddelde leeftijd	19 jaar (5-72 jaar)
Gemiddelde lengte	155 cm (113-192 cm)
Gemiddeld gewicht	46 kilo (18-94 kilo)
Ervaring	9% minder dan 1 jaar 15% 1 tot 2 jaar 21% 2 tot 5 jaar 55% langer dan 5 jaar

De motieven die turn(st)ers aangeven om te turnen zijn hieronder weergegeven. Het totaal telt op tot meer dan honderd procent omdat er meerdere antwoorden gegeven konden worden:

- plezier 89%
- ontspanning 57%
- lichamelijke gezondheid 54%
- prestatieverbetering/(beter) leren turnen 54%
- sociaal contact 41%
- psychische gezondheid (ontstressen) 12%
- afvallen/op gewicht blijven 9%

Van alle turn(st)ers zit 47% in de selectie of de A-lijn verdeeld over verschillende niveau's. Naast het hoofdonderdeel beoefenen de turns(st)ers soms ook nog een andere vorm van gymnastiek. De discipline die hier het meest genoemd werd was ook weer turnen (36%) en daarnaast trampolinespringen (20%). De turn(st)ers besteden gemiddeld 4 uur per week aan hun sport.

Aantal blessures en ontstaansmechanisme

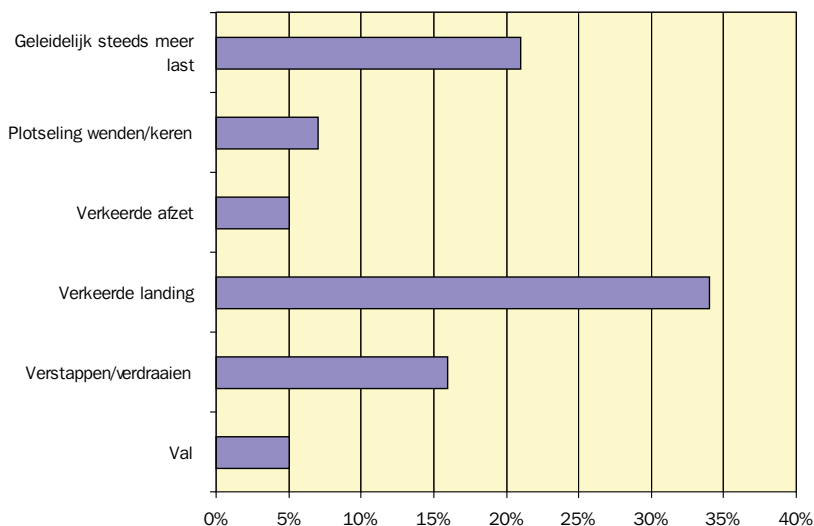
Er zijn in de periode van 13 weken 44 blessures geregistreerd bij 37 turn(st)ers, 7 turn(st)ers raakten 2 of meer keer geblesseerd.

77% van de blessures is plotseling ontstaan. Van de 34 plotselinge ontstane blessures ontstonden er 30 tijdens turnen, waarvan 9 op de vloer, 5 op de balk, 5 op de brug ongelijk, 4 tijdens sprong en 1 op het rek. Vrijwel alle blessures werden opgelopen tijdens de training. De elementen die turnsters uitvoerden op het moment van blessure waren zeer divers.

De turnsters werd gevraagd wat er precies gebeurde op het moment van blessure. In figuur 2 wordt weergegeven wat dat precies was.



Figuur 2. Ontstaansmechanisme (% van blessures)



De meest genoemde mogelijk bijdragende factoren zijn overbelasting (30%), vermoeidheid, standsafwijkingen en niet goed opletten (allen 9%). Van alle geblesseerde turnsters gaf 32% aan dat er geen bijdragende factoren waren voor het oplopen van de blessure.

Van de tien geleidelijk ontstane blessures bestonden er drie korter dan 2 weken, vier 1 tot 2 maanden en drie langer dan 3 maanden op het moment dat er gestopt moest worden met trainen.

Karakteristieken van de blessure

De top-5 van geblesseerde lichaamsdelen is:

- enkel 25%
- knie 16%
- onderrug 11%
- voet/teen 9%
- pols 7%

In 32% van de gevallen was er sprake van verzwikking, bij 27% was er een spierscheur of verrekking, 16% betrof een kneuzing en 14% overbelasting.

Van de 44 blessures was een kwart een herhaling van een eerdere zelfde blessure.



Herstel

Van de 44 geregistreerde blessures was 45% hersteld op het moment van melding. Van de 20 herstelde blessures duurde 45% meer dan 4 weken, 30% duurde 1 tot 4 weken en 25% korter dan een week. Van de 20 herstelde turn(st)ers was 20% totaal klachtenvrij en had 80% nog restklachten. De restklachten bestonden meestal uit pijn (50%), en stijfheid (44%). Ondanks de restklachten gaf 90% van de 20 herstelde turn(st)ers aan weer op het oude niveau te zijn en alles weer te kunnen.

Behandeling

Bij bijna de helft van de blessures was EHBO ter plekke niet noodzakelijk, bij 36% van de blessures verleende de trainer EHBO, bij 20% van de blessures deed de turn(st)er dat zelf en een enkele maal een mede turn(st)er. Eén turn(st)er moest naar het ziekenhuis. Tweederde van de geblesseerde turn(st)ers is naast eventuele EHBO nog verder behandeld voor de klachten.

Een opvallend groot percentage (61%) van de 28 behandelde turnsters is behandeld door een orthopeed of andere specialist. Daarnaast werd de fysiotherapeut ook door 68% van de behandelde turn(st)ers genoemd. De sportarts (14%) en de huisarts (18%) werden minder vaak genoemd.

De behandelingen die werden gegeven waren:

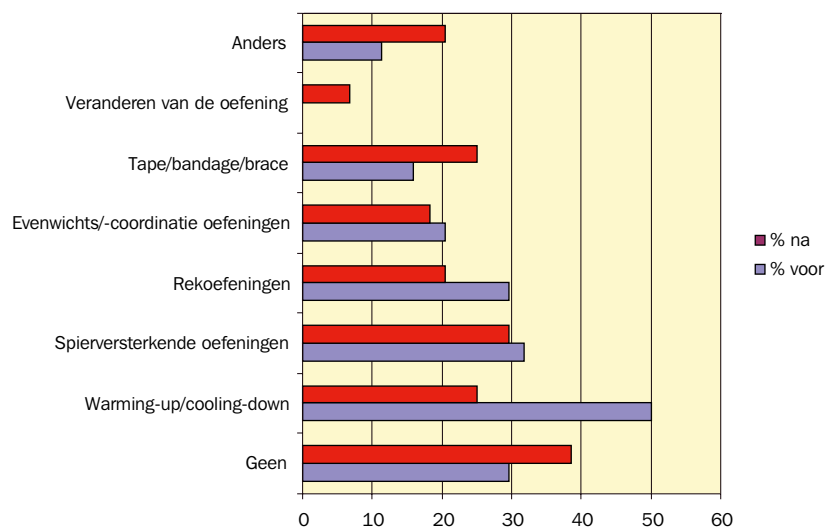
- Fysio/manuele therapie 43%
- Tape/bandage 29%
- Aangepaste sportbeoefening 29%
- Ijs/koeling 25%
- Gips 21%
- Operatie 18%
- Medicijnen 7%

Preventie

Er is gevraagd naar preventieve maatregelen die genomen werden om de blessure te voorkomen. Het valt op dat er ter preventie van blessures na het oplopen van een blessure minder gedaan

wordt aan warming-up of cooling-down en rekoefeningen als voor het oplopen van een blessure. In figuur 3 worden in percentages van alle blessures de preventieve maatregelen voor en na de blessure weergegeven.

Figuur 3. Preventieve maatregelen voor en na blessure (% van blessures)



Samenvattend

Een kleine groep turn(st)ers heeft deelgenomen aan het onderzoek. Dit heeft tot gevolg dat de cijfers met voorzichtigheid geïnterpreteerd moeten worden. Het gros van de deelnemers (62%) deed aan turnen en zoals verwacht was het grootste deel (81%) vrouw. Bijna de helft van de deelnemende turn(st)ers zit in de selectie. De deelnemers besteedden gemiddeld 4 uur per week aan alle gymnastiekonderdelen bij elkaar. Van de deelnemende turn(st)ers raakte 20% geblesseerd, in 77% van de gevallen acuut. Van de blessures ontstond 34% door een verkeerde landing en 21% kreeg geleidelijk steeds meer last. De meest genoemde bijdragende factor was overbelasting (30%). De enkel (25%), knie (16%) en rug (11%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen. Meestal betrof het een verzwikking (32%), spierletsel (27%) of een kneuzing (16%). Ondanks het feit dat 80% van de herstelde turn(st)ers nog restklachten had bij het aanvangen van turnen gaf 90% van de herstelde turn(st)ers op dat moment aan weer op het oude niveau te zijn en alles weer te kunnen. De helft van de turn(st)ers had EHBO ter plekke nodig en tweederde had daarnaast verdere behandeling nodig. Dit was naast de fysiotherapeut (68%) opvallend vaak (61%) een specialist. Van de behandelingen bestond 21% uit gips en 18% een operatie. Hoewel de cijfers voorzichtig geïnterpreteerd moeten worden lijkt (gezien het percentage turn(st)ers dat door een specialist behandeld met gips of een operatie) het aantal ernstige blessures vrij hoog.

Tips voor preventie

Op de site www.voorkomblessures.nl van van de Stichting Consument en Veiligheid en op de site www.sportzorg.nl van de Vereniging voor Sport Geneeskunde zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij turnen.

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

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

tno.nl/BIS

TNO | Kennis voor zaken