

Blessurevrij lopen?

# Blessures Hardlopen (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. Hardlopen is een blessuregevoelige sport wat blijkt uit het relatief hoge aantal blessures van 15,5 per 1.000 uur hardlopen.

Hardlopen is een populaire tak van sport in Nederland. Ongeveer 1,6 miljoen mensen van 6 jaar en ouder beoefenen één keer per week de loopsport. Om in kaart te brengen wat de aard, omvang en het ontstaan is van hardloopblessures zijn, in samenwerking met de Atletiekunie, leden van de website [www.loopservice.nl](http://www.loopservice.nl) benaderd om de BIS internetvragenlijst in te vullen. De Atletiekunie heeft deze website opgezet om hardlopers die geen lid zijn van een hardloopvereniging te voorzien van informatie over trainingsopbouw, kleding, voeding enz.

## Aantal en achtergrond hardlopers

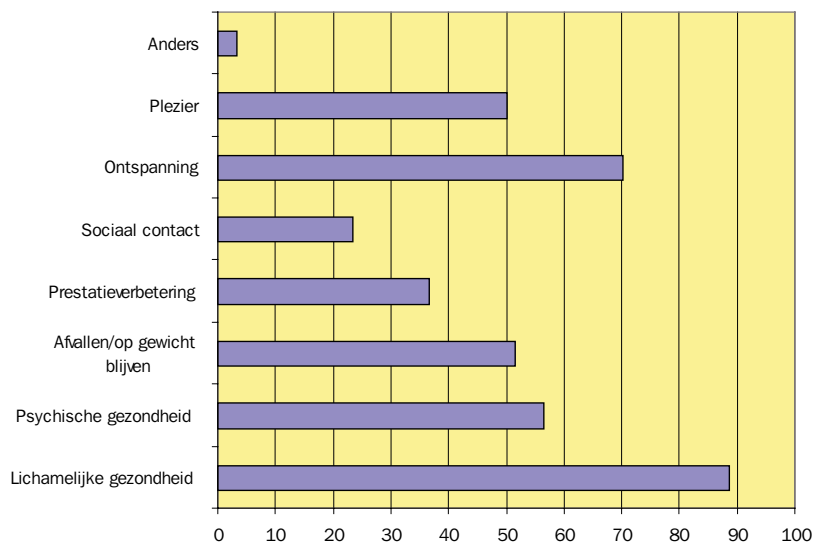
In totaal hebben 1.849 recreatieve hardlopers de vragenlijst ingevuld. Het profiel van de hardlopers die hebben meegewerkt is als volgt:

- Van alle hardlopers is 46% vrouw en 54% man.
- De gemiddelde leeftijd van de hardlopers is 43 jaar, variërend van 12 tot 78 jaar.
- De hardlopers hebben een gemiddeld gewicht van 73 kilo en een gemiddelde lengte van 176 cm.



## Blessurevrij lopen? Blessures Hardlopen (BIS)

- Eenderde van de hardlopers heeft meer dan 5 jaar hardlooperervaring en 30% was onervaren (minder dan 1 jaar ervaring).
- 72% van de hardlopers loopt individueel hard en 49% loopt in groepsverband met een trainer bij een club. Een aanzienlijk minder aantal mensen loopt hard in groepsverband zonder aangesloten te zijn bij een club (12%) of loopt in groepsverband zonder trainer (2%) (meerdere antwoorden waren mogelijk op deze vraag waardoor het percentage boven de 100% uitkomt).
- Bijna 90% van de hardlopers loopt hard om lichamelijk gezond te blijven (figuur 1).
- Ruim 72% van de hardlopers loopt op een harde ondergrond, 23% loopt op overwegend zachte ondergrond en de overige 5% loopt op de atletiekbaan (figuur 2)
- De hardlopers besteedden gemiddeld 131 minuten per week aan het beoefenen van hun sport.
- 59% van de hardlopers beoefende naast hardlopen ook nog een andere sport.



Figuur 1. Belangrijkste motieven om hard te lopen.

### Aantal blessures per 1.000 uur hardlopen

Van de 1.849 hardlopers liepen 698 sporters een blessure op (38%) gedurende de onderzoeksperiode van 3 maanden. Er is sprake van een blessure indien het letsel ontstaan was door het hardlopen en wanneer minimaal drie dagen niet gelopen kon worden. In totaal liepen 584 personen één blessure op en hadden 114 hardlopers twee of meerdere blessures. Dit bracht het totale aantal geregistreerde blessures op 812. In 69% van de gevallen gaat het om een nieuwe (geen herhaling van een oude) blessure. Ongeveer de helft van de blessures is geleidelijk ontstaan.

De incidentiecijfers geven het aantal blessures per 1.000 uur sport weer. De totale incidentie voor hardlopen was 15,5 blessures per 1.000 uur hardlopen. De totale incidentie kan uitgesplitst worden in een trainings- en wedstrijdincidentie. De trainingsincidentie is 11,6 blessures per 1.000 trainingsuren en de wedstrijdincidentie is hoger, namelijk 31,0 blessures per 1.000 wedstrijduren. Deze incidenties zijn vrij hoog in vergelijking met andere sporten die gevolgd zijn met BIS. Recente nationale en internationale studies op het gebied van

hardloophblessures geven vergelijkbare incidentiecijfers.

### Karakteristieken van de blessures

De meest voorkomende blessurelokalisatie is de achillespees (14%). In figuur 3 staat de top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties weergegeven. Als gekeken wordt naar geleidelijk ontstane blessures dan springen de achillespeesblessures en scheenbeenblessures (beide 17%) eruit en bij de acute blessures zijn dat vooral de kuitblessures (21%). De bijdragende factoren die het meest genoemd werden voor het oplopen van de blessure waren te snelle trainingsopbouw/bepaalde trainingsvormen (zoals sprint- en sprongtraining) (30%), vermoeidheid (17%) en verkeerd schoeisel (11%). Ook zijn de risicofactoren van



## Blessurevrij lopen? Blessures Hardlopen (BIS)

hardlopen onderzocht. Uit de resultaten kwam naar voren dat mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 131 minuten per week lopen meer kans hebben op een blessure. Leeftijd en BMI hadden geen relatie met de kans op het oplopen van een blessure.

### Verleende hulp en behandeling

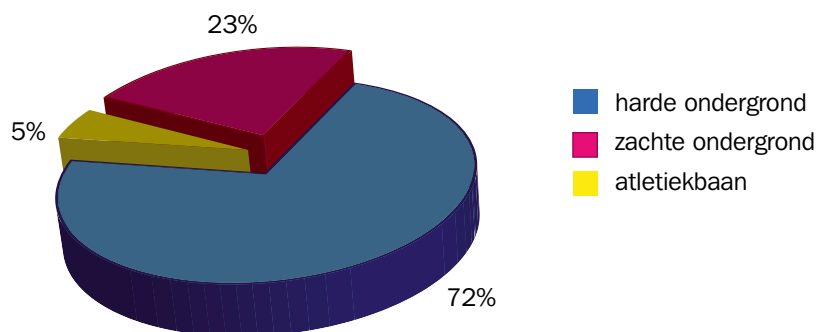
Bij ruim de helft van alle blessures is er geen eerste hulp geboden (51%). Bij een kwart van de blessures werd eerste hulp geboden door de hardloper zelf (26%) en in 11% van de gevallen moest een (sport)fysiotherapeut eerste hulp bieden. In totaal is 35% van de hardlopers, naast eventuele eerste hulp behandeld voor de opgelopen blessure. Het merendeel van de hardlopers is behandeld door een (sport)fysiotherapeut of oefentherapeut. In figuur 4 staan alle behandelaars weergegeven. Vervolgens is aan de geblesseerde hardlopers gevraagd welke behandeling is uitgevoerd. In het merendeel van de gevallen is dat een fysiotherapeutische behandeling geweest (59%).

### Preventieve maatregelen

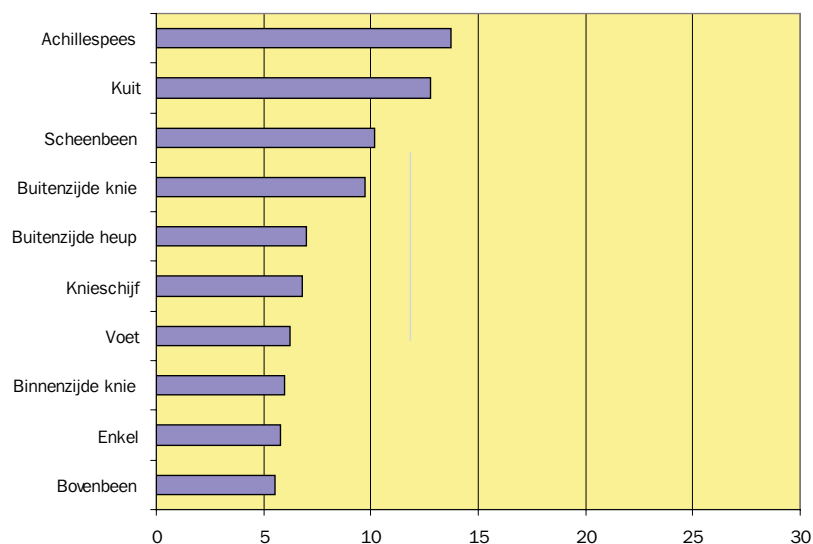
De meeste genoemde preventieve maatregel om blessures te voorkomen was warming-up met rekken (57%). Ook is gevraagd naar de preventieve maatregelen die getroffen zijn om de kans op herhaling van de blessure te verkleinen. In 43% van de gevallen werden specifieke oefeningen (rek-, spierversterking-, evenwichts-, coördinatieoefeningen) genoemd als preventieve maatregel. Opvallend is dat bij één op de vier blessures geen preventieve maatregelen worden genomen om herhaling van de blessure te voorkomen.

### Herstel

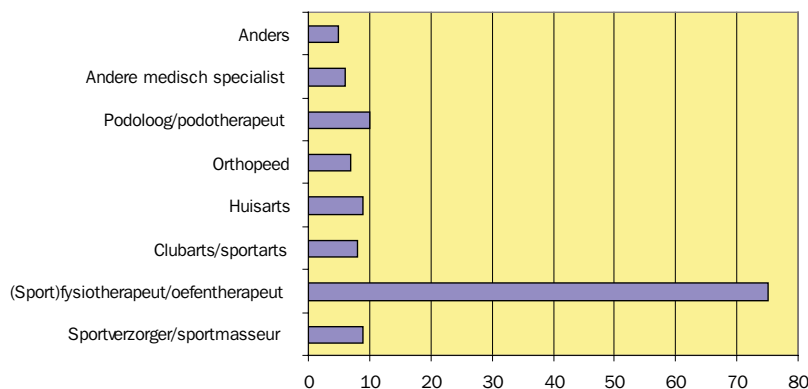
Van de 812 blessures zijn 393 blessures als hersteld gemeld (48%). De gemiddelde blessureduur van de herstelde blessures was 14 dagen. 58% van de hardlopers had na de herstelmelding



Figuur 2. Ontstaanswijze van de blessure



Figuur 3. Top 10 van meest voorkomende blessurelokalisaties.



Figuur 4. Behandelaar van de blessure.

nog last van restklachten. In twee derde van de gevallen was de restklacht pijn. Verder is gevraagd naar het resultaat van de blessure met betrekking tot de sportdeelname en prestaties. De helft van de hardlopers gaf aan weer op het oude niveau te zitten, terwijl 44% niet meer het oude niveau zat. Zeven hardlopers (2%) hadden gekozen voor een andere sport en achttien mensen (5%) waren gestopt met hardlopen.

### Conclusie

Met een incidentie van 15,5 blessures per 1.000 uur sport is hardlopen een blessuregevoelige sport. Vooral mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 131 minuten per week lopen hebben meer kans op een blessure. De meest genoemde bijdragende factoren zijn te snelle trainingsopbouw of bepaalde trainingsvormen, vermoeidheid en verkeerd schoeisel. Bij geleidelijk ontstane blessures komen achillespees- en scheenbeenblessures veel voor en bij acute blessures de kuit. Ongeveer één op de drie blessures is een herhaling van een oude blessure. Een kwart van lopers zegt niets te doen om herhaling te voorkomen en bijna 60% had nog klachten bij het hervatten van het lopen. De bovenstaande geregistreerde feiten leveren de volgende aandachtspunten op voor een blessurepreventief beleid.

**Contactpersonen:** Ariëtte van Hespén, Janine Stubbe, Jasper Stege, Wil Ooijendijk.  
info@sportblessuremelden.nl

### Aandachtspunten voor preventie

- Door de hoge blessuregevoeligheid van hardlopen moet preventie een punt van continue aandacht zijn voor iedereen die zelf hardloopt of met hardlopers te maken heeft.
- Extra aandacht is noodzakelijk voor mannen, minder ervaren lopers en lopers die minder dan 2 uur per week lopen. Zij lopen het meeste risico op het oplopen van een blessure.
- Aandacht voor een goede trainingsopbouw, rust en goed schoeisel zijn voor alle lopers van belang. Mogelijk bij bovengenoemde groepen nog iets meer.
- Extra aandacht voor achillespezen, scheenbenen en kuit is noodzakelijk.
- Ook bij het hervatten van training na een blessure is een goede trainingsopbouw van cruciaal belang om herhaling van blessures te voorkomen.



### 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 Hespén  
Janine Stubbe  
Jasper Stege  
Wil Ooijendijk

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

tno.nl/zorg

**TNO | Kennis voor zaken**