

Blessurevrij skaten?

Blessures Skaten (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 skateblessures, is samengewerkt met de Skate Bond Nederland (SBN) en de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB).



Achtergrond

Skaters zijn benaderd voor deelname aan het onderzoek via skateverenigingen en websites en nieuwsbrieven van SBN, KNSB, indoor skatepark Skateland in Rotterdam, de Friday Night Skate in Amsterdam, Metro Wednesday Night Skate in Rotterdam en de website voor skeelers en schaatsen: Skatepodium. Uiteindelijk hebben 290 skaters de vragenlijst ingevuld. Het profiel van de deelnemende skaters wordt weergegeven in tabel 1.

Tabel 1: Achtergrondkenmerken skaters

Geslacht	65% man 35% vrouw
Gemiddelde leeftijd	40 jaar (9-70 jaar)
Gemiddelde lengte	177 cm (135-199 cm)
Gemiddeld gewicht	74 kilo (26-148 kilo)
Ervaring	5% minder dan 1 jaar 27% 1 tot 5 jaar 68% langer dan 5 jaar

De motieven die de skaters aangaven om hun sport te beoefenen worden hieronder weergegeven:

- Ontspanning 83%
- Plezier 81%
- Lichamelijke gezondheid 80%
- Prestatie verbetering 64%
- Psychische gezondheid 42%
- Sociaal contact 41%
- Afvallen/op gewicht blijven 26%
- Anders 16%

In de categorie anders geven veel skaters aan dat ze zelf trainer zijn, buiten in de natuur willen zijn en trainen voor het schaatsen.

Van de deelnemende skaters doet 84% aan toerskaten/skeelers en 16% beoefent andere vormen van skaten zoals: freestyle slalom skaten, inline/street hockey, speedskaten en meedoen aan wedstrijden. Passend hierbij beoefenen de deelnemers aan het onderzoek hun sport meestal op skeelers (56%) en skates (36%). Het soort schoen dat hierbij gebruikt wordt is in de helft van de gevallen een harde schoen en de andere helft gebruikt zachte schoenen.



Blessures

Bij alle sporten die geregistreerd zijn met BIS wordt ook melding gemaakt van het aantal blessures per 1.000 uur sport (incidentie). Bij skaten wordt er gemiddeld per persoon 3,8 uur per week aan skaten besteed. In 13 weken is de totale tijd besteedt aan skaten = 14542,10. De incidentie komt hiermee op $(54 / 14542,10) * 1.000 \text{ uren} = 3,7$. Dit cijfer moet met enige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden aangezien het aantal skaters dat heeft deelgenomen aan het onderzoek vrij klein is. Er zijn in de drie maanden voorafgaand aan het versturen van de vragenlijst 49 skaters (17%) geblesseerd geraakt. Dit houdt in dat zij minimaal drie dagen niet konden skaten. Van deze 49 skaters hadden er vijf twee of meer blessures, wat resulteerde in 54 geregistreerde blessures.

Driekwart van de blessures ontstond plotseling en de rest ontstond geleidelijk.

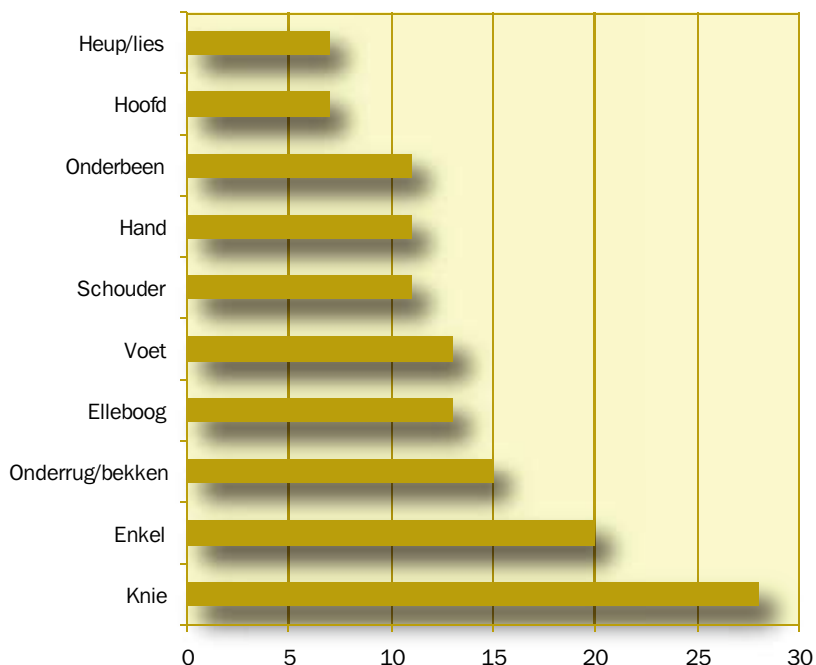
Van de plotseling ontstane blessures ontstond bijna 90% tijdens skaten of skeelers en 10% tijdens inline hockey. Bijna 80% van deze blessures ontstond tijdens een training of vrij skaten en de overige blessures ontstonden tijdens een wedstrijd. De plaats waar deze blessures werden opgelopen was bij 70% buiten op de weg (streeten), bij 20% buiten op de baan (outdoor park) en 10% binnen op de baan (indoor park). Van de geleidelijk ontstane blessures bestond ruim de helft minder dan twee weken toen gestopt moest worden met skaten.

Karakteristieken van de blessures

In figuur 1 wordt de top-10 van blessurelokalisaties weergegeven. De knie (28%) en de enkel (20%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen. Hoofdblessures komen in 7% van de gevallen voor. Het totaal van alle lokaliseringspunten telt op tot meer dan 100% omdat er meerdere lokaliseringspunten per ongeval aangegeven konden worden.

Blessurevrij skaten? Blessures Skaten (BIS)

Figuur 1: Top-10 blessure lokalisaties



Bij de gemelde diagnoses blijkt dat 33% een schaafwond betreft en 30% een kneuzing. Een spierscheur/verrekking komt in 15% van de gevallen voor, 11% heeft een verstuiking/bandletsel en ook 11% heeft te kampen met overbelasting.

Bijna 10% van de blessures is een herhaling van een oude blessure.

De meeste blessures ontstonden door een val (44%). 28% van de blessures is geleidelijk ontstaan en bijna 20% ontstond door contact met een medeskater. De top-5 van bijdragende factoren is:

- Ondergrond 31%
- Vermoeidheid 17%
- Onoplettendheid skater zelf 17%
- Geen 17%
- Onoplettendheid medeskater 15%

Herstel

Van de 54 blessures zijn er 39 als hersteld geregistreerd wat betekent dat de skater weer deel kon nemen aan een reguliere training of les, aan een wedstrijd of weer vrij kon skaten. Van deze hersteld gemelde blessures was ongeveer de helft volledig klachten vrij en de andere helft had nog restklachten als pijn (60%), stijfheid (27%) en zwelling (22%). Van de herstelde blessures was ruim 80% weer op het oude niveau van prestaties.

Verleende hulp en behandeling

Bij het ontstaan van blessures werd in 39% van de gevallen geen EHBO verleend. Als er wel EHBO verleend werd ter plekke dan was dat meestal de skater zelf of een mede skater (beide 22%), daarnaast werd ook in 17% van de gevallen EHBO of bedrijfshulpverlening ingeschakeld.

Naast EHBO werd ook één derde van de geblesseerde skaters behandeld voor de blessure door een specialist, fysiotherapeut of huisarts. De behandeling betrof

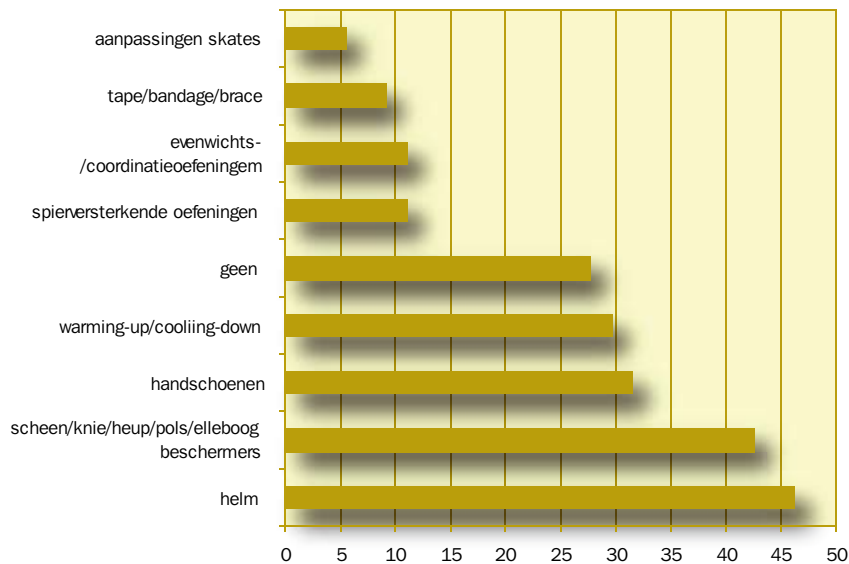
meestal fysiotherapie, medicatie of tape/bandage (allen ongeveer één derde van de gevallen). 4 personen hadden een chirurgische ingreep nodig en 2 personen kregen een gipsverband.

Preventie

Om blessures te voorkomen kunnen een aantal preventieve maatregelen worden genomen. Opvallend is dat bijna de helft van de geblesseerde skaters een helm draagt en ook de overige beschermingsmiddelen scoren hoog. Ruim een kwart van de geblesseerde skaters geeft aan niets te doen aan preventie (zie figuur 2).



Figuur 2: Preventieve maatregelen voorafgaande aan de blessure



De vraag wat men gedaan heeft om herhaling van de blessure te voorkomen antwoord ruim 40% van de geblesseerde skaters dat men geen maatregelen heeft genomen. De skaters die wel aan preventie doen noemen ook nu weer de beschermingsmiddelen het meest. De helm wordt nu slechts in 11% van de gevallen genoemd. Dit wordt verklaard door het feit dat er gevraagd wordt wat men doet om herhaling van deze blessure te voorkomen. Aangezien het aandeel hoofdblessures niet heel groot was wordt de helm ook wat minder genoemd.

Samenvattend

Er hebben 290 skaters deelgenomen aan het onderzoek waarvan tweederde man, met een gemiddelde leeftijd van 40 jaar en ruim tweederde heeft meer dan 5 jaar ervaring. Van de deelnemers aan het onderzoek doet 84% aan toerskaten/skeelers en de motieven daarvoor zijn meestal ontspanning, plezier en lichamelijke gezondheid (alle drie ca 80%). Bij 49 skaters ontstonden 54 blessures waarvan driekwart acuut ontstond. De meeste blessures vielen buiten op de weg (70%). De knie (28%) en de enkel (20%) zijn de meest geblesseerde lichaamsdelen en schaafwonden (33%) en kneuzingen (30%) komen het meest voor.

Van de blessures ontstaat 44% tijdens een val en 28% door overbelasting.

Bijdragende factoren zijn meestal de ondergrond (31%) of onoplettendheid van de skater zelf of medeskaters. Daarnaast speelt vermoeidheid een rol. Op het moment van herstel had de helft van de skaters nog restklachten (meestal pijn) echter 80% gaf aan weer op het oude niveau te zijn qua prestaties. In 60% van de gevallen werd EHBO verleend, meestal door de skater zelf of een medeskater. Eénderde van de skaters had naast EHBO een vervolgbehandeling nodig.

Op het gebied van preventie scoren de persoonlijke beschermingsmiddelen (helm, scheen-, knie-, heup-, elleboog-, polsbeschermers en handschoenen) 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 skaten.

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

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

tno.nl/BIS

TNO | Kennis voor zaken