

van dit evenwicht. Hiertoe kan de belastbaarheid verhoogd en/of de belasting verlaagd worden. Door de belastbaarheid van de sporter te verhogen neemt zijn `vatbaarheid` voor blessures af.

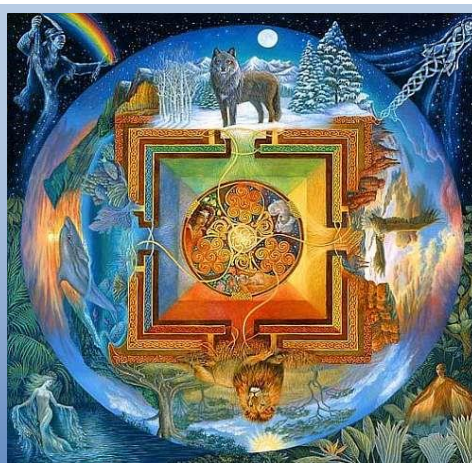
Blessurepreventie is het totaal aan maatregelen, dat je kunt nemen, om schade aan de gezondheid ten gevolge van sportbeoefening te voorkomen.

Bij blessurepreventie is het belangrijk de (endogene) factoren en de omgevingsgebonden (exogene) factoren optimaal op elkaar af te stemmen. Blessures kunnen ontstaan doordat de belasting (de uit de omgeving komende factoren) groter is dan de belastbaarheid (de persoonsgebonden factoren).

Door de belasting groter te maken dan de belastbaarheid wordt de belastbaarheid van het lichaam op den duur vergroot en zie je aanpassingen in het gehele lichaam. Belangrijk is wel, dat je het lichaam steeds kans geeft om zich te herstellen. Want belasting en herstel is een functionele eenheid. Bij het sporten blijkt vaak dat de belasting te hoog is en dat hierdoor blessures heel langzaam binnen sluipen.

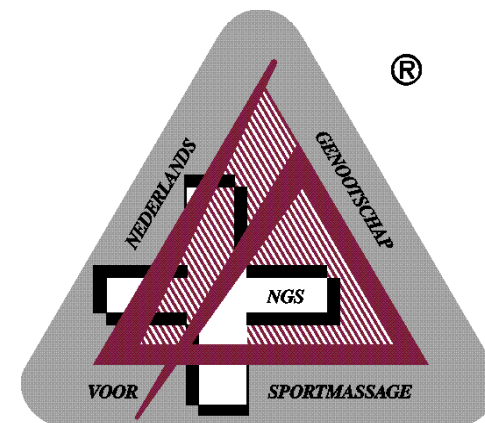
Blessures kunnen als volgt worden ingedeeld:

- Acute persoonsgebonden letsels.
Kleine overbelastingen veroorzaken vaak blessures
- Letsels die vanuit de omgeving worden veroorzaakt
- Vaak zijn letsels een combinatie van beide bovengenoemde factoren



Mahamudra

Praktijk voor
Natuurgeneeskunde en Massage



Sportmassage Blessurepreventie

Nico Hoekstra
Connorstraat 36
6067 HE Linne

T: 06 -18 63 25 92
E: nico@mahamudra.nl
I: www.mahamudra.nl
Lid NGS, nr. 453341
Kvk-nr: 14130312

Sportmassage

Sportmassage is het toepassen van een massage op een ontbloot en ontspannen lichaamsdeel van een sportbeoefenaar met als doel diens lichamelijke conditie te verbeteren, te bestendigen en/of eventuele nadelige gevolgen van die sport weg te nemen of deze zo min mogelijk te doen voelen.

De functie van sportmasseur is het treffen van maatregelen ter verbetering van de fysieke gesteldheid van de cliënt én ter voorkoming of vermindering (van recidivering) van blessures van cliënten.

Op grond van de hulpvraag en het functieonderzoek wordt er een stappenplan opgesteld. De gegevens van de cliënt, de hulpvraag, het onderzoek, de te nemen maatregelen en de evaluatie hiervan worden geregistreerd in het stappenplan. De maatregelen die de sportmasseur kan toepassen zijn:

- masseren;
- tappen en bandageren;
- informeren en adviseren;
- zorg verlenen bij acuut sportletsel (EHBSO).

Een massage kan gegeven worden ter stimulering (activering) of ter ontspanning. De activiteitsmassage is, in verband met het tijdstip, onder te verdelen in:

- massage bij een periode van inactiviteit deze massage wordt gegeven aan sportmensen in een trainingsvrije periode of aan mensen die (tijdelijk) niet aan sport kunnen doen, bv door een blessure. Deze massage heeft als doel het verbeteren of in stand houden van het bewegingsapparaat
- massage voor de wedstrijd dit is een massage die aan de sportbeoefening voorafgaat. De massage dient om een goede doorbloeding te verkrijgen van de spieren. De spieren worden geschikt gemaakt voor de

komende inspanning. Deze massage vervangt niet de warming-up, maar kan het beste worden gegeven voor de warming-up. Deze massage is dus preparatief en preventief

- massage na een wedstrijd het doel van deze massage is voornamelijk dehydratie (ontwatering). Deze massage wordt ook wel curatief genoemd en herstelt de weefsels na een zware inspanning. Hiermee wordt het herstel bevorderd, de hersteltijd versneld en eventuele spierpijn voorkomen

De sportmasseur gaat uiterst zorgvuldig om met vertrouwelijke informatie van de cliënt. Hij vraagt toestemming aan de cliënt wanneer hij gegevens ter behandeling verstrekt aan derden, waardoor het slagen van de behandeling wordt vergroot. Hij dient ook een zekere afstand te houden (beroepsethiek).

De sportmasseur dient zich te houden aan zijn beroepsgeheim en verschaft alleen informatie aan anderen (zoals fysiotherapeut, arts) als hij ervan overtuigd is dat dit in het belang is van de cliënt.

De sportmasseur geeft gevolg aan adviezen van verwijzers en heeft nader overleg met de verwijzer bij een verschil van mening of onduidelijkheden met betrekking tot de adviezen. Hij heeft inzicht in welke informatie van de verwijzer belangrijk is voor de cliënt.

Blessurepreventie

Als de sportmasseur een sporter begeleidt, is het belangrijk te weten hoe de lichamelijke gesteldheid van deze sportman/vrouw is. De allereerste keer kan hij een functieonderzoek doen. De gegevens van dit functieonderzoek kan hij vastleggen in een meetformulier. Elke volgende keer kan hij de gegevens vergelijken om te zien of training en wedstrijd negatieve of positieve gevolgen hebben op de lichamelijke gesteldheid. Het is niet noodzakelijk om het

gehele functieonderzoek voor elke behandeling opnieuw uit te voeren. Volstaan kan dan worden met een eenvoudige anamnese, inspectie en spierlengtetesten voor de spieren die bij een bepaalde tak van sport verhoogd belast worden.

Voorlichting speelt een zeer belangrijke rol bij de blessurepreventie. Veel sporters zijn onwetend over de oorzaken van sportletfels. Met de regelmaat van de klok moet aan de sportbeoefenaar, aan het sporttechnisch kader en aan besturen van sportverenigingen verteld worden welke factoren in belangrijke mate bijdragen tot het ontstaan van sportletfels.

Blessurepreventie is het gezonde lichaam gezond houden. Het lichaam (bewegingsapparaat) moet beoordeeld en behandeld worden als het nog gezond is. In het algemeen wordt pas behandeld, als het kwaad al is geschied, er wordt dan behandeld op basis van een blessure. Overbelasting sluipt vaak langzaam in.

Er is nog geen duidelijke blessure, maar de eerste signalen zijn er wel, doch deze worden niet of nauwelijks onderkend. Onderzoek, advies, massage, herstelbevorderende oefeningen en maatregelen zijn hier dan geïndiceerd. Het aanpassen van het bewegingsapparaat aan de sportbelasting is een "must".

Preventie moet geschieden door in te grijpen op het niveau van de oorzakelijke factoren. Dit ingrijpen kan per factor afzonderlijk of met meerdere factoren tegelijkertijd gebeuren. Tevens mag niet vergeten worden dat de factoren elkaar kunnen beïnvloeden.

De belastbaarheid is gegeven door de toestand waarin de interne, persoonsgebonden factoren zich bevinden. De verhouding tussen belasting en belastbaarheid moet zodanig zijn dat deze in evenwicht is. Preventie moet dan ook gericht zijn op het bereiken, c.q. handhaven