

## **Praktijkbulletin, nr. 5: sportblessures**

Dit bulletin gaat over sport. Sporten is gezond en door voldoende beweging kunt u veel klachten aan het lichaam voorkomen. Hart en bloedvaten blijven beter in conditie, het verlaagt de bloeddruk en het cholesterolgehalte, er is minder kans op overgewicht en de botten blijven langer sterk. Regelmatig bewegen zorgt er ook voor dat u gemakkelijker kunt ontspannen en u beter bestand bent tegen stress. De Norm Gezond Bewegen is 30 minuten matige inspanning per dag, elke dag !

Bewegen is dus niet alleen goed voor uw lichaam en geest, maar ook lekker. U voelt zich er fit bij. Ook mensen met een (tijdelijke) beperking na een ongeval of door ziekte hebben merkbaar meer weerstand en merken het positieve effect van regelmatig bewegen. Dit hoeft niet altijd een sportschool-bezoek of hardloop-rondje te zijn, maar kunnen bijvoorbeeld ook oefeningen voor thuis zijn, de trap nemen in plaats van de lift, een stukje wandelen, dansen of zwemmen.

### **Hoe ontstaan sportblessures ?**

Er zijn twee soorten blessures: Acute blessures ontstaan als gevolg van een val, een botsing of verkeerde beweging. Vaak ontstaat er dan een zwelling, een kneuzing of verzwikking. Daarnaast zijn er ook chronische blessures, ook wel overbelastingsblessures genoemd.

Deze kunnen ontstaan als gevolg van verkeerde trainingsmethoden, verkeerd of slecht materiaal, een onjuiste warming-up of een slechte conditie of slechte voorbereiding.

### **Wat is er te doen door de fysiotherapeut ?**

Het is goed om te weten dat onze fysiotherapie-praktijk jarenlange ervaring en deskundigheid in huis heeft om u te helpen de sportblessure aan te pakken en u kan helpen om spoedig weer de sport te hervatten. De fysiotherapeut kan met verschillende therapievormen en uitgebreide oefentherapie het herstel bespoedigen. Ook zullen wij u adviseren en begeleiden om te voorkomen dat de klachten snel weer terugkeren. Voorkomen is beter dan genezen. Mocht er onverhoopt sprake blijven van een sluimerende blessure, dan zullen wij via onze participatie in het Sportmedisch Netwerk van het Olympisch Steunpunt Noord-Holland uw probleem onder de aandacht brengen van sportmedische collega's of een sportarts.

Met de directe toegankelijkheid sinds 2006 is uw fysiotherapeut ook voor sportblessures direct te consulteren.

Kijk voor meer informatie over regelmatig bewegen ook op [www.flash123.nl](http://www.flash123.nl)