Preventie van sportletsels bij jonge voetballers

Dr. Charlotte Van Hulle

Kinesist Hans Debever

Inhoud

- **Externe factoren**
- **Interne factoren**
- Stretching
- Core stability
- Foam rolling

Externe factoren

- Schoenen
- Trainingsondergrond
- Trainingsopbouw

Stretching

- Waarom ?
  - Voorkomt sportletsels
  - Verbetert de prestatie
- Wanneer ?
  - Warming-up van training of wedstrijd
  - Regelmatig
- Hoe ?
  - Statisch stretchen
  - Verend stretchen
  - Alternerend stretchen

Stretching

- Statisch stretchen tijdens de warming-up
  - Eerst opwarmen
  - Traag en voorzichtig
  - Spanningspunt bereiken

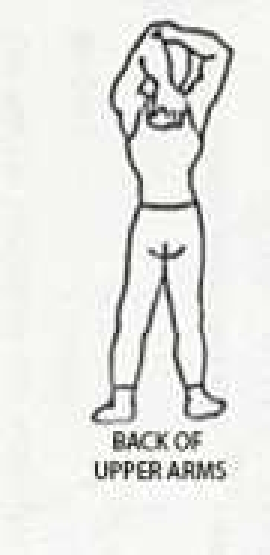
Stretching

- Welke spieren ?
  - OL: Hamstrings, Quadriceps, Kuitspieren, Adductoren
  - BL: Pectoralis, Triceps

Stretching

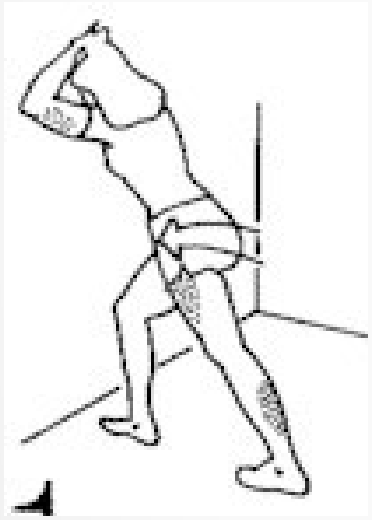
- Armen

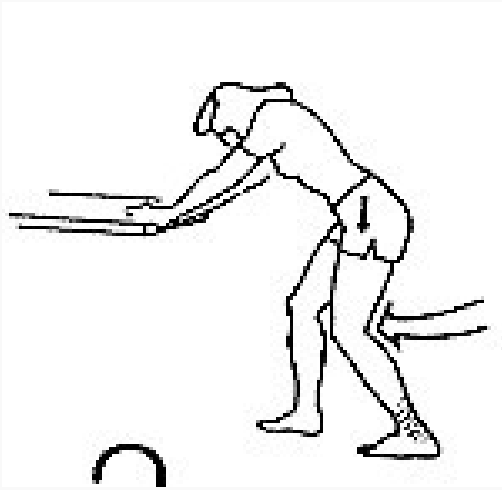




Stretching

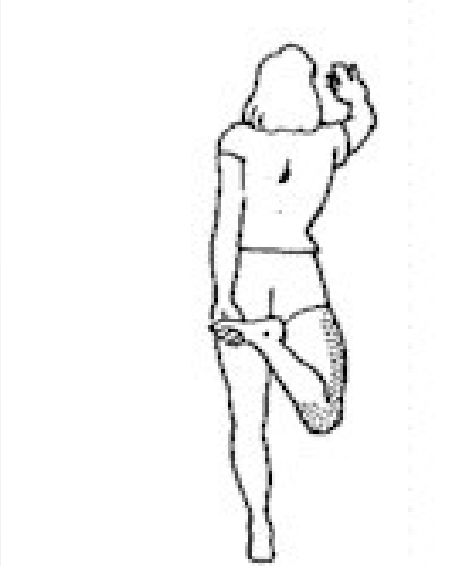
- Benen

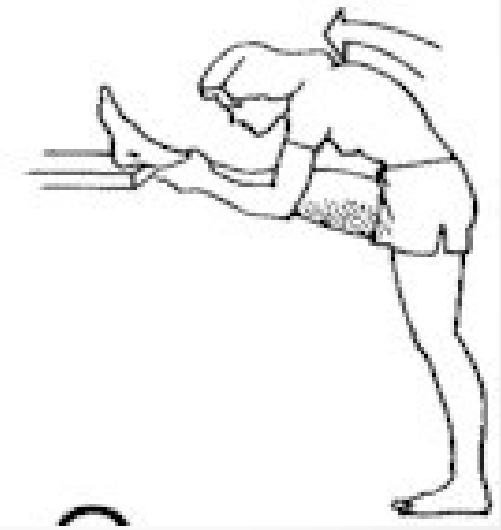




Stretching

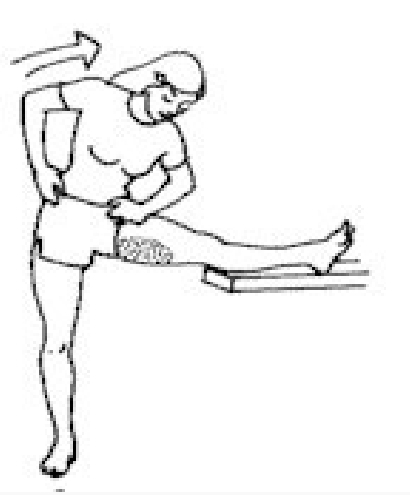
- Benen





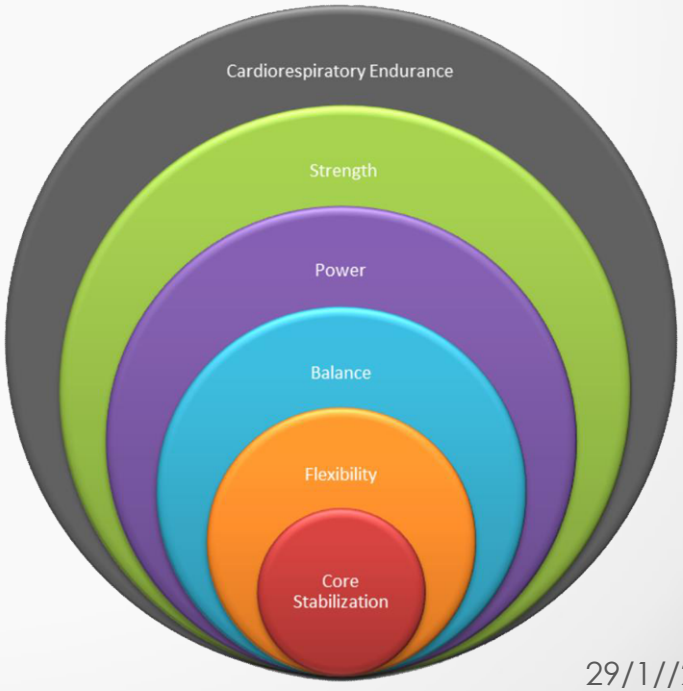
Stretching

- Benen



Core stability

- Waarom ?
  - Voorkomen van sportletsels
    - Overbelasting : lage rug pijn, groeipijnen, adductorenletsels
  - Verbetering van spierspanning
  - Verbetering van houdingscontrole
  - Grotere lenigheid



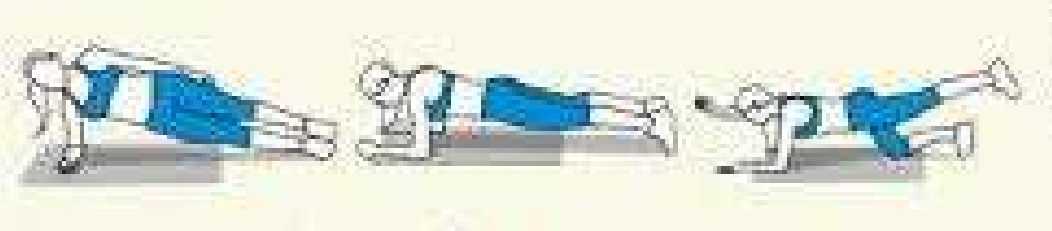
Core stability

- Wanneer ?
  - Voorbereidingsfase nieuw seizoen
  - Individueel trainen

- Hoe ?
  - Van statisch naar dynamisch
  - Combinatie van verschillende spiergroepen
  - Individueel opbouwend

Core stability

- Welke oefeningen ?



Foam rolling

- Wat is een foam roller?







Foam rolling

- Waarom ?
  - Sportletsels voorkomen
  - Verbeteren van de sportprestaties
  - Verbeteren van de beweeglijkheid
  - Spierspanning verminderen
  - Spierstijfheid voorkomen en verminderen
  - ….

Foam rolling

- Wanneer ?
  - Preventie : regelmatig en/of dagelijks
  - Voor inspanning
    - Mobiliteit verbeteren
    - Prestatie verbeteren
  - Na inspanning
    - Spanning verminderen
- Hoe?
  - Rollen over spier
  - 30 à 90 seconden – herhalingen

Foam rolling

- Welke oefeningen?





Foam rolling

- Welke oefeningen?

