

Gras, kunstgras of zaal?!

In één van de eerste edities van de STIP ging het over effectiviteit van preventieve oefenprogramma's. Deze fysieke trainingsprogramma's zijn niet het enige facet binnen de blessurepreventie. Er zijn nog veel andere mogelijkheden om blessures voorkomen. Het gaat dan om het schatten van de risicofactoren.

Door Rick Berends

Het voorkomen van blessures gaat eigenlijk over het aanpakken van de verscheidene risicofactoren. Korfballers hebben veel te maken met wisselingen van ondergrond. Kunstgras wordt soms nog afgewisseld met natuurgras en voor de helft wordt in de zaal gespeeld. Deze wisselingen hebben invloed op het lichaam.

Natuurgras versus kunstgras

Een uitgebreid onderzoek uit Amerika concludeert dat relatief evenveel blessures ontstaan op kunstgras als op natuurgras. Wel is de aard van de blessure anders. Op gewoon gras zijn de blessures vaker van heftiger aard (met name kapselproblematiek, hoofd en neurale problematiek zoals hersenschuddingen). Daarbij komt ook dat de blessure op natuurgras langer van aard kunnen zijn. Op kunstgras komen meer overbelastingsblessures (niet-contact blessures) voor. Daarbij komen op kunstgras ook meer oppervlakkige blessures (zoals brandwonden) en spierblessures voor. Volgens verscheidene onderzoekers is dit verschil te verwijten aan de hogere mate van frictie-contact (goed kunnen remmen, draaien en starten) op kunstgras. Deze eigenschap is voor korfbal uiterst belangrijk. Echter voor het relatieve aantal blessures maakt natuurgras of kunstgras geen verschil, voor de aard van blessures wel. Er bestaan ook verschillende types kunstgras, maar in een onderzoek uit 2004 blijkt dat het verschil in kunstgras geen grote verschillen maakt in relatieve aantal blessures.

Zaalondergrond: hout versus regulier

In de zaal wordt ook vaak op verschillende ondergronden gespeeld. In Ahoy wordt bijvoorbeeld op een ingelegde vloer van tegels gespeeld (module systemen). Maar ook in de normale sporthal wisselt de ondergrond. Vaak wordt er op een kunststof (regulier) vloer gespeeld, maar er bestaan ook hallen met een houten vloer. In maart dit jaar is er een onderzoek uit Finland gepubliceerd over het aantal blessures bij verschillende zaalondergronden. In de

onderzoek werd een houten vloer met een reguliere vloer vergeleken. Er werd verrassend geconcludeerd dat er relatief meer blessures ontstaan op de reguliere vloeren. Dit relatieve verschil werd door de onderzoekers vooral toegeschreven aan de hogere mate van frictie bij de reguliere vloer. Deze zal voor meer 'stop-draai blessures' zorgen.

Buiten versus binnen.

Er bestaan geen interessante onderzoeken die het relatieve verschil tussen binnen en buiten vergelijken. Wel komt uit de literatuur naar voren dat juist de overgang van speelondergrond een relatief grote risicofactor is voor het ontstaan van blessures. De wisseling van frictie-contact heeft hierbij een zeer grote invloed. Deze wordt beïnvloed door schoensoort, vloersoort, maar bij korfbal ook door wisseling van de veldafmetingen. Met de aankomende wisseling van veld naar zaal moet men dus zorgvuldig omgaan met signalen uit het lichaam en gebruik maken van preventieve middelen (braces) om blessures proberen te voorkomen.

Rick Berends is fysiotherapeut.



De wisselingen van ondergrond hebben invloed op het lichaam.