

Korfbal en blessures

Elke editie zal er een sportblessure worden behandeld en wordt er ingegaan op de link met korfbal.

Door Rick Berends

Bij elke tak van sport ontstaan blessures. Voor een sporter is de kans op het krijgen van een blessure het minst aantrekkelijke deel van de sport. De vraag is alleen 'hoe groot is die kans' en kan die kans ook verkleind worden. Om daar een antwoord op te geven moeten we een aantal stappen nemen, deze zullen worden toegespitst op het korfbal. De eerste stap die we moeten nemen is het vast stellen van de diversiteit en het aantal blessures binnen het korfbal. In het vervolg zullen de oorzaken van de verschillende blessures worden geanalyseerd.

Nederland

In Nederland sporten ruim zeven miljoen mensen en dit aantal groeit per jaar. Gemiddeld besteedt elke sporter 2,9 uur per week aan haar sport (tabel 1). Van alle sporters raakt ruim één miljoen plotseling geblesseerd tijdens het sporten, acute blessures, daarnaast bestaan ruim 200.000 sporters met geleidelijke ontstane blessures in Nederland. Ongeveer 60% van de blessures ontstaan tijdens het sporten in verenigingsverband, waarvan iets meer dan de helft medisch behandeld wordt. Bedrijfs- en beroepssport dragen slechts in geringe mate bij aan het blessureprobleem. Enkelverstuikingen, enkelkneuzingen en knieverstuikingen zijn de meest voorkomende blessures die medisch gezien worden. De directe medische kosten werden voor het jaar 2000 geschat op € 170 miljoen, waarvan € 55 miljoen voor de rekening komt van de fysiotherapie. De indirecte medische kosten, waaronder het arbeidsverzuim valt, werd voor het jaar 2000 geschat op € 420 miljoen

Categorie	Gem. aantal uur per week.
Man	3,4
Vrouw	2,4
0-19 jaar	3,0
20-54 jaar	2,9
55+	2,9
Recreatieve sporten	2,4
Wedstrijd sporten	4,3
Georganiseerde sporttakken	3,4
Ongeorganiseerde sporttakken	2,8
Totaal.	3,1

Tabel 1: Gemiddeld aantal bestede sporturen per week per categorie

Korfbal

Korfbal staat bekend als sport met een hoog blessure incidentie.

Omdat korfbal niet tot de tien meest populaire sporten behoort

is het moeilijk om de juiste cijfers te verkrijgen over blessure die ontstaan tijdens het spelen van korfbal. NOC*NSF heeft een rekenmodel ontworpen waarbij je kan uitrekenen hoeveel blessures je gemiddeld per vereniging kan verwachten. Bij Antilopen kunnen we per seizoen 38 blessures verwachten waarvan bij 8 blessures medische behandeling noodzakelijk geacht wordt. En waarvan drie op de spoedeisende hulp gezien wordt. Deze data worden berekend aan de hand van gemiddeldes over heel Nederland.

De meest voorkomende blessures bij korfbal zijn in volgorde de enkelverstuikingen, hand-/vingerkneuzing en spierletsels aan het been.

Totaal (in %)		Korfbal (in %)		Zaalvoetbal(in %)		Volleybal (in %)		Handbal (in %)	
Enkel verstuiking	10	Enkel verstuiking	16	Enkel verstuiking	24	Enkel verstuiking	28	Enkel verstuiking	17
Enkel kneuzing	6	Kneuzing hand/vinger	8	Knie verstuiking	5	Breuk hand/vinger	10	Breuk hand/vinger	12
Knie verstuiking	5	Kneuzing enkel/voet/teen	6	Breuk voet/teen	5	Achillespees letsel	4	Kneuzing hand/vinger	5

Tabel 2: Meest voorkomende blessure die op de spoedeisende hulpafdeling in het ziekenhuis worden

Voor bronnen: rickberends@planet.nl