



**BLESSURE PREVENTIE**

---

**SCHOUDE**

---

In samenwerking met Volleyballoods

VOLLEYBALLOODS.NL

# Blessure preventie

## Het voorkomen van blessures

Volleyballen gaat vaak gepaard met blessures. Vooral blessures aan de vingers, schouders, knieën of enkels komen vaak voor. Maar is het niet veel beter om een blessure te voorkomen?

Gelukkig kan dit in de meeste gevallen door het doen van preventieve oefeningen. Denk hierbij aan oefeningen die je spieren versterken, je stabiliteit vergroten, eventuele rekoefeningen en oefeningen voor je rompstabiliteit.

Wanneer de spieren rondom je gewrichten sterk genoeg zijn, zal de kans op blessures kleiner zijn. Deze spelen namelijk twee heel belangrijke rollen tijdens het sporten! Ten eerste maken spieren alle bewegingen mogelijk, het maakt niet uit of deze beweging groot of klein is. Daarnaast dragen je spieren bij aan de stabiliteit van je gewrichten.

Een blessure kan komen door meerdere factoren. Hierbij kun je onderscheid maken in omgevings- en inwendige factoren.

Voorbeelden van omgevingsfactoren zijn: sportbelasting, intensiteit van de belasting, materiaal, accommodatie, omstandigheden, sociaal/stress.

Voorbeelden van inwendige factoren zijn: bouw van de sporter, talent, conditionele eigenschappen, leeftijd.

De preventieve oefeningen zullen vooral gericht zijn op het creëren van een optimale balans tussen spierkracht en stabiliteit.

**Voorkomen is beter dan genezen**

# De schouder

## Voorkomen van schouderblessures

### ➤ Handig om te weten!

Een schouderblessure ontstaat in de meeste gevallen door instabiliteit van de schouder en overbelasting na een training of een wedstrijd. Met name het starten na een periode van rust kan vervelend zijn voor het schoudergewricht en de omliggende spieren. Ook kan een verkeerde beweging van de schouder of direct contact met een andere speler of de blokkering voor schouderblessures zorgen.

Wanneer je een schouderblessure oploopt kunnen zich de volgende dingen voordoen:

- Zwelling
- Pijn (bij bewegen)
- Instabiliteit
- Niet kunnen bewegen of kracht zetten
- Verkleuring

### ➤ Wat te doen wanneer je een schouderblessure hebt?

Wanneer je een schouderblessure oploopt en een of meer van de dingen die hierboven genoemd zijn zich voordoen, pas dan altijd de **PRICE** regel toe.

**PRICE** staat voor:

**PR-** passieve rust:

Houd rust, maar niet volledig. Alles wat binnen de pijngrens lukt mag je blijven doen.

**I-** ice of koelen:

Koel je schouder direct na het moment van het oplopen van de blessure of wanneer je veel pijnklachten houdt.

**C-** compressie:

Houd druk op de schouder of houd deze dicht bij je lichaam door middel van een drukverband of een mitella

**E-** elevatie :

Houd de schouder in een ontspannen houding (in mitella) wanneer dit pijn dempend is.

# De oefeningen

## ➤ Voor het hele schema geldt:

- Voer de oefeningen minimaal 2x per week uit.
- Houd per oefeningen 2-3 series aan van maximaal 15 herhalingen.
- Stop met een oefening wanneer je merkt dat je deze niet meer goed kunt uitvoeren of wanneer je er juist klachten van krijgt.
- Wanneer je merkt dat je het nodig hebt, zorg dan zelf voor een korte warming up en/of cooling down.
- Zorg dat je tussen de oefeningen door rust neemt.
- Oefen nooit met pijnklachten.
- Het schema is algemeen. Ben je op zoek naar een persoonlijk schema of heb je er vragen over? Laat het mij weten!

## ➤ Inhoud

<b>Oefening 1:</b> Arm met gewichtje	p. 5
<b>Oefening 2:</b> Stabiliteit buigen/strekken	p. 5
<b>Oefening 3:</b> Stabiliteit zijwaarts	p. 6
<b>Oefening 4:</b> Bal tegen muur	p. 6
<b>Oefening 5:</b> Versterken bovenrug	p. 7
<b>Oefening 6:</b> Versterken middenrug	p. 7
<b>Oefening 7:</b> Bal vangen en loslaten	p. 8
<b>Oefening 8:</b> Versterken zijwaarts	p. 8

# Arm met gewichtje

## ➤ Uitleg

Ga op je rug liggen met je zelfde kant been gebogen.

Houd een kettlebell of een gewichte (flesje) vast direct over je schouder, je arm gestrekt en je handpalm naar de zijkant gericht (dit is de neutrale positie). Vanuit deze positie, rol op je zij en houd je arm gestabiliseerd omhoog.

Keer terug naar de startpositie op je rug.

Herhaal terwijl je, je arm stabiel houdt.



# Stabiliteit buigen/strekken

## ➤ Uitleg

Ga in spreidstand staan met een elastiek voor je vastgemaakt ter hoogte van je taille. Houd met elke hand een uiteinde van het elastiek stevig vast.

Trek met je kin ingetrokken de punt van je schouder naar achter en plaats je handen en armen op één lijn op schouder niveau met je handpalmen omlaag. Beweeg één arm over je hoofd en houd hem recht, terwijl de andere langzaam naar je lichaam beweegt en tegelijkertijd omlaag gaat.

Keer langzaam terug naar de uitgangspositie, houd je kin ingetrokken en herhaal de oefening met de andere kant.



# Stabiliteit zijwaarts

## ➤ Uitleg

Ga rechtop staan met je schouders laag en naar achter en plaats een elastiek onder je voet met de andere kant in je handpalm.

Plaats je ene hand en arm op één lijn op schouder niveau met de handpalm omlaag gericht. Beweeg je arm opzij op schouder niveau en houd je handpalm omlaag gericht.

Keer terug naar de uitgangspositie.



# Bal tegen muur

## ➤ Uitleg

Ga staan met je gezicht naar de muur met een kleine bal in je hand.

Til je hand boven je hoofd. Gooi de bal herhaaldelijk tegen de muur met je arm.

De beweging moet vanuit je schouders komen, niet vanuit je pols.



# Versterken bovenrug

## ➤ Uitleg

Ga staan en maak een elastiek voor je, op taille hoogte, vast.

Houd de uiteindes van de elastiek vast in beide handen. Buig je ellebogen lichtjes. Houd je ellebogen op slot, schouders naar beneden, kin in en je romp stabiel.

Trek het elastiek naar achteren, zover als je kunt, door je schouderbladen naar elkaar te trekken en houd je armen horizontaal.

Keer langzaam terug naar de startpositie en herhaal.



# Versterken middenrug

## ➤ Uitleg

Ga staan en maak een elastiek voor je, op taille hoogte, vast.

Houd de uiteindes van de elastiek vast in beide handen. Buig je ellebogen lichtjes.

Houd je ellebogen op slot, schouders naar beneden, kin in en je romp stabiel. Trek het elastiek naar achteren en beneden, zover als je kunt, door je schouderbladen naar elkaar en naar beneden te trekken en houd je armen horizontaal.

Keer langzaam terug naar de startpositie en herhaal.



# Bal vangen en loslaten

## ➤ Uitleg

Ga liggen op de rand van een bed of een tafel.

Trek je schouderbladen naar het midden van je rug en til je armen omhoog en naar buiten van je lichaam. Buig je ellebogen, zodat je handpalmen naar beneden gericht zijn, richting de vloer.

Houd een kleine gewogen bal in je hand in deze positie. Laat een bal los en vang de bal herhaaldelijk op waardoor het nauwelijks uit je hand valt.

Behoud deze positie van je armen en je schouderbladen gedurende het bal gooien.



# Versterken zijwaarts

## ➤ Uitleg

De elleboog houd je in de zij in 90 graden.

Dynaband op lichte spanning.

Schouder naar buiten draaien met gebogen elleboog.

Snelle korte bewegingen maken waarbij je schouder op op dezelfde positie blijft.

