



BLESSURE PREVENTIE

ENKEL

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 enkel

Voorkomen van enkelblessures

➤ Handig om te weten!

Een enkelblessure ontstaat in de meeste gevallen door het direct contact met een andere speler onder het net of in je eigen veld, door het zwikken van de enkel tijdens een actie of wanneer je op de bal gaat staan.

Wanneer je door je enkel gaat kunnen zich de volgende dingen voordoen:

- Zwelling van de enkel/voet
- Pijn (bij belasten)
- Instabiliteit
- Niet kunnen belasten
- Verkleuring

➤ Wat te doen wanneer je een enkelblessure hebt?

Wanneer je een enkelblessure 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 enkel direct na het moment van het oplopen van de blessure of wanneer je veel pijnklachten houdt. Kou kan pijn dempend zijn.

C- compressie:

Houd druk op de enkel door middel van een druk verband of een stevige sok.

E- elevatie :

Houd de enkel/voet hoog, zo vaak als mogelijk.

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

Oefening 1: Balans op één been	p. 5
Oefening 2: Balans ABC	p. 5
Oefening 3: Versterken kuit	p. 6
Oefening 4: Touwtje springen	p. 6
Oefening 5: Springen één been	p. 7
Oefening 6: Springen hoogte	p. 7

Balans op één been

➤ Uitleg

Vouw een handdoek op voor een onstabiele ondergrond.

Ga er met 1 been op staan en tik met je voet denkbeeldig een cirkel aan om je heen. Wissel af van been.

Zorg ervoor dat je zelf tijdens de oefening probeert je romp aan te spannen.



Balans ABC

➤ Uitleg

Ga op één been staan met je knie recht.

Laat het tegenovergestelde been naar voren bewegen en schrijf de letters van het alfabet in de lucht, terwijl je probeert je evenwicht te bewaren op je standbeen.

Maak de oefening moeilijker door het standbeen licht te buigen.



Versterken kuiten

➤ Uitleg

Plaats een trap of kleine step naast een stoel of tafel en ga hier met beide benen op staan.

Ga op de bal van je voeten staan zonder je knieën te buigen. Laat je langzaam zakken door je hiel zo ver mogelijk naar beneden te brengen en herhaal.

Zorg ervoor dat je de gehele beweging spanning houdt.



Touwtje springen

➤ Uitleg

Touwtje springen spreekt voor zich. Wissel de sprongen af wanneer dit je lukt.

Je kunt jezelf uitdagen door de tijd of het aantal sprongen bij te houden.



Springen één been

Uitleg

Volg een kruis op de vloer.

Ga op één voet staan en spring kriskras naar elke hoek over het kruis, en houd bij elke sprong knie en enkel onder controle (knieschijf op één lijn met je tweede teen en voorkom iedere buitenwaarste beweging van de knie).



Springen hoogte

Uitleg

Ga staan en maak sprongetjes van verschillende hoogte op één plek (een paar sprongen op 30%, op 50% en op 70% van de maximumhoogte).

