

# Sportmedische websites

veel informatie over blessurepreventie

Bedenk maar eens een willekeurig onderwerp en google verwijst je door naar duizenden websites. Het is dus ook niet verwonderlijk dat er over sportblessures en blessurepreventie veel informatie is te vinden op internet. Voor informatie kan je op veel plaatsen terecht en maak daar ook gebruik van om je goed te laten informeren. Vooral als het om blessurepreventie gaat is er veel informatie beschikbaar. Maar als het om gezondheid gaat wil je niet experimenteren met ondeugdelijke adviezen. Ga in twijfelgevallen dus naar de sport- of huisarts.

## Sportzorg.nl

Sportzorg is een samenwerkingsverband tussen de Vereniging voor Sportgeneeskunde, de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie in de Sportgezondheidszorg en het Rijksinstituut voor Volksgezondheid Milieu. In Nederland zijn dit zeer belangrijke organisaties op dit gebied van sportgezondheidszorg en deze website heeft dus wel iets waar te maken. De informatie is zeer uitgebreid en sportzorg.nl is ongetwijfeld de meest complete website op dit gebied.



Er is een blessure ABC met een alfabetische index van lichaamsdelen. Per lichaamsdeel worden de mogelijke blessures behandeld en adviezen gegeven voor behandeling en preventie. Dit overzicht is ook beschikbaar via een grafische zoekfunctie waarbij je een vergrootglas over het menselijk lichaam beweegt en zo de locatie van de blessure aanwijst. Ook is er een index van sporten, waarin per sport naast de regels ook de technische en fysieke vereisten worden toegevoegd, de risico's, de sportspecifieke blessures en de gebruikelijke preventieve maatregelen.

Daarnaast biedt sportzorg voedingsinformatie, informatie per doelgroep zoals bijvoorbeeld mensen met een aandoening en ook specifieke informatie over kinderen, vrouwen of ouderen. Niet onbelangrijk is ook de doorverwijsinformatie naar specialisten. De sportmedische instellingen zijn makkelijk te vinden door te klikken op een kaart van Nederland.

## Voorkomblessures.nl

Wilfried de Jong is op deze website aanwezig in beeld en geluid. Hij houdt interviews met gebleesde sporters en toont filmpjes over de blessurerisico's van bepaalde lichaamsdelen. De filmpjes laten je helemaal in het lichaam naar de spieren, botten en pezen kijken en dat is niet griezelig of vies, maar intederende juist heel interessant en instructief. NOC\*NSF en Consument en Veiligheid hebben deze site opgebouwd onder het motto "voorkom blessures met gezond verstand". Van veertien sporten worden de blessurerisico's getoond en adviezen gegeven voor verantwoorde sportbeoefening. Dit gaat over warming up, training en sportuitrusting, maar ook over leefstijlaspecten zoals voeding en vocht. Je kan per sport een test invullen die je een persoonlijk advies oplevert.

Deze site zou moeten elke sportvereniging eigenlijk regelmatig aan zijn leden moeten aanbevelen, zodat zij optimaal geïnformeerd worden over de risico's en blessurepreventie.

## Blessurevrij.nl

Blessurevrij een pagina met heel veel informatie. Onderwerpen zijn gerubriceerd op bijvoorbeeld lichaamsdelen zoals achillespees, enkel, knie of schouder, maar ook op andere kenmerken zoals ehbso, blessures voorkomen, training of voeding.

Dit is een doorverwijspagina is naar andere websites, waardoor het niet altijd meteen duidelijk is of de informatie uit betrouwbare bron komt. Vaak kom je terecht bij een fysiotherapeut of een medische instelling waarvan aangenomen mag worden dat zij kwalitatief goede informatie leveren, maar je kan ook zomaar op een persoonlijke homepage belanden waarvan de status onduidelijk is. Kortom: deze site geeft veel informatie, maar blij zelf kritisch.

## SportverzorgingNGS.nl

Een landelijke site; via doorklikken naar afdelingen en dan Friesland verschijnt de website van het Nederlands Genootschap Sportmassage afdeling Friesland. Deze site biedt cursussen aan, zoals bijvoorbeeld EHBSO, Reanimeren, AED en ook wat meer raadselachtige titels zoals "Pijn en wat nu?" of "Triggerpoints" waarbij de insiders natuurlijk precies weten wat er wordt bedoeld. Dat de kwaliteit van de sportverzorging serieus wordt genomen blijkt onder meer uit het licentiebeleid en het kwaliteitsregister. Nascholing is voor sportverzorgers verplicht.

Er is een massageteam dat op aanvraag bij evenementen wordt ingezet. In 2008 was het onder meer actief bij de Slachtemarathon, de wandelafstedentocht, de Windmill tennis en het Cometas handbaltoernooi. Erg handig is ook de vacaturebank voor sportmassieurs en -verzorgers, waarop

verenigingen hun vacatures kunnen plaatsen. Begin november 2008 zoeken zeven voetbalclubs en twee sauna's via die weg naar een verzorger of masseur. Deze site is vooral interessant voor verzorgers, teambegeleiders en organisatoren van sportevenementen die sportmedische begeleiding willen inschakelen.

In samenwerking met SPORT Fryslân verzorgt de afdeling Friesland de themabijeenkomst EHBSO. In een avond worden het handelen bij een sportongeval en preventieve maatregelen behandeld. De scholingsagenda wordt via [www.sportwebnoord.nl](http://www.sportwebnoord.nl) bekend gemaakt en daar kunt u zich ook inschrijven voor cursussen.

#### **Medicalteam.nl**

Ook Medicalteam Nederland biedt medische begeleiding van sportevenementen aan. Deze in Kootstertille gevestigde club is in 1986 opgericht om in eerste instantie de autosport in Nederland te begeleiden. De medewerkers zijn artsen, verpleegkundigen, EHBO-ers en Rode Kruis-opgeleiden, chauffeurs. Zij zijn speciaal getraind medische spoedhulp. Geleidelijk is een zeer volwassen, professionele organisatie ontstaan met een up-to-date uitrusting, die al jaren ook andere sporten en festijnen begeleidt.

Wie de agenda aanklikt ziet dat veel auto- en motorcrossevenementen worden begeleid, maar ook zeilwedstrijden, concours hippique en de ambulances van Medicalteam stonden zelfs paraat bij het muziekfestival Wâldrock.

#### **Sportiefbewegen.nl**

Bewegen is goed: ook voor mensen met een chronische aandoening! Deze website heeft als doel om mensen met een chronische aandoening te informeren over de positieve effecten van sport en bewegen en middels het in beeld brengen van het sport en beweegaanbod te stimuleren om ook (meer) te gaan sporten en/of bewegen.

U vindt onder de verschillende pagina's tips, waar u kunt bewegen, wie daarbij kan adviseren en de laatste nieuwsberichten over sport en bewegen. Van twintig chronische aandoeningen (b.v. artrose, diabetes, hartaandoening) is er achtergrondinformatie en folders beschikbaar. Waarmee moet je bij die specifieke aandoening rekening houden, wat is het belang van bewegen, welke sporten zijn geschikt en in welke gevallen is een doktersadvies nodig? Op deze vragen geeft sportiefbewegen.nl het antwoord.

#### **Aktiefadvies.nl**

Aktiefadvies.nl is een onlangs vernieuwde website die zich richt op huisartsen en andere zorgverleners. Kernbegrip is ziektepreventie door een actieve leefstijl. Deze website bevat

een uitgebreide handreiking voor de artsen die alle fasen beschrijft die nodig zijn om een beweeg- en leefstijlplan op te zetten.

Hoewel de website zich primair richt op de eerstelijns professional, bevat [aktiefadvies.nl](http://aktiefadvies.nl) ook concrete informatie voor de patiënt. De website helpt de hulpverlener en zijn patiënt ook bij vinden van geschikt lokaal sport- en beweegaanbod. Daarnaast zijn er talrijke patiëntfolders en -brieven over o.a. bewegen, overgewicht, stoppen met roken en diabetes te vinden. Tevens zijn er links naar beweegprogramma's en -campagnes en naar zelftests voor de patiënt.

#### **Verbanddoos.nl**

Utermöhlen heeft een aantal verbanddozen samengesteld speciaal voor sportverenigingen. Er is een basis verenigingskit, een uitgebreide toernooikit en een handige teamkit. Zo af en toe wordt via NOC\*NSF korting aangeboden bij de aanschaf van deze materialen. Dat is leuk als het zo uitkomt, maar wacht er niet te lang op. Het is wel van belang dat er altijd een goed gevulde verbanddoos onder handbereik is. Controleer ook de inhoud van de verbanddozen twee keer per seizoen. Op deze website staat bij de productinformatie een lijst met de volledige inhoud van de verbanddozen. Wie alles even rustig wil doorlezen kan de folder sportverbanddoos downloaden.

#### **Werkendlichaam.nl**

Wie ondanks alle voorzorgsmaatregelen toch een blessure of een andere aandoening aan het bewegingsapparaat heeft gekregen, door sport of andere oorzaken, kan terecht op [werkendlichaam.nl](http://werkendlichaam.nl). Dit is de website van het Nederlands Kenniscentrum Arbeid en Klachten Bewegingsapparaat (Kenniscentrum AKB) van het Erasmus Medisch Centrum en is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over het bewegingsapparaat, ziektes en aandoeningen, behandelingen en medisch onderzoek. Natuurlijk aangevuld met informatie hoe we goed voor het lichaam kunnen zorgen.

Ook hier is er een overzicht van de mogelijke problemen in de verschillende delen van het lichaam. Daarnaast wordt van allerlei behandelmethoden uitgelegd hoe het werkt, voor welke problemen het wordt gebruikt en wie het kan toepassen. De informatie is, gezien het taalgebruik, meer bedoeld voor medici dan voor het gewone publiek, maar wie daar doorheen komt heeft wel een grote informatiebron te pakken.

Ga in twijfelgevallen naar de sport- of huisarts.