

WELKOM!

BLESSURE PREVENTIE



MEDICAL MOVE

WIE IS SABINE?



Medical Move, Oosteinde 34 236 | HE Warmond

VERWACHTINGEN , VRAGEN?



**No expectations,
no disappointments**

BLESSURE CIJFERS

- Mannen vaker geblesseerd dan vrouwen
- 2021 12% van de mannelijke en 8% van de vrouwelijke sporters geblesseerd
- Hardlopers 21% van de blessures
- Veld voetbal 15%
- Fitness 15%

LOCATIE BLESSURES

- **59% onderste extremiteit**
- **Hardlopers**
 - Knie 29%
 - Been 26%
- **Voetballers**
 - Enkel 35%
 - Been 20%
- **Fitness**
 - Schouder 18%
 - Rug 17%
 - Knie 16%

3 NIVEAUS PREVENTIE

- Primair (voorkomen)
- Secundair (erger voorkomen)
- Tertair (herhaling voorkomen)

PREVENTIE

- **Passieve preventie**
 - Tapen/bandages
 - Brace
 - Schoeisel
 - beschermers
- **Actieve preventie**
 - Warming up, cooling down
 - Stabiliteit
 - Leningheid
 - Coordinatie/loopscholing

GROND MOTORISCHE EIGENSCHAPPEN

- Kracht
- Lenigheid
- Snelheid
- Uhv
- Stabiliteit

KRACHT

- **Kracht uithoudingsvermogen**
 - 15-20 hh
 - 20-60% 1 rm
- **Submaximaal kracht**
 - 8-12 hh
 - 60-80% 1 rm
- **Maximaal kracht / hypertrofie**
 - 80-100% 1 rm
 - 1-6 hh
- **Snelkracht**
 - 12-15 hh
 - 40-60% 1 rm
- **Explosieve kracht**



OVERIGE ASPECTEN

- Groepsdruk
- Team
- Doel trainer versus niveau en doel team
- voeding

BASIS TEST

- Hamstring
- Enkel
- Schouder
- Knie
- Bovenbeen
- Verhouding romp strek en buig kracht

VRAGEN?



**BEDANKT
VOOR UW
KOMST**



Medical Move, Oosteinde 34 236 | HE Warmond