

Voorkomen van blessures bij bewegingsonderwijs

Meer aandacht voor beweegcontext nodig om blessures te voorkomen

Blessures en ongevallen tijdens het bewegingsonderwijs komen vaak voor. Om meer zicht te krijgen op veiligheidsaspecten binnen het bewegingsonderwijs, heeft het Mulier Instituut aan 839 schoolleiders van basisscholen verschillende stellingen voorgelegd. Doel van dit onderzoek is meer aandacht genereren voor veiligheid in het bewegingsonderwijs en de manieren waarop de veiligheid verbeterd kan worden. Tekst Fenne Folkersma Kok

Blessureveiligheid van het bewegingsonderwijs

Waar gesport en bewogen wordt, is niet uit te sluiten dat er zo nu en dan een blessure opgelopen wordt. Hoewel leerkrachten hun gymlessen zo veilig mogelijk proberen in te richten, komen logischerwijs ook daar blessures voor. Zo bleek in 2018 uit onderzoek dat 11 procent van de sportblessures die bij de Spoedeisende Hulp (SEH) werden behandeld, ontstonden tijdens het bewegingsonderwijs op school (Stam & Valkenberg, 2019). Dit betekende 11.800 ongevallen voor dat jaar. Bewegingsonderwijs staat daarmee op de tweede plaats (tussen veldvoetbal en paardensport) voor SEH-bezoek als gevolg van een sportblessure. Het merendeel van de blessures in het bewegingsonderwijs ontstaat door een sprong of val van een gymtoestel (63%). 26 procent ontstaat door contact met een bal of andere attributen en 14 procent van de blessures wordt veroorzaakt door een botsing met medesporters (Valkenberg & Stam, 2017).

Het aantal blessures binnen het bewegingsonderwijs is ook afhankelijk van de veiligheid van de omgeving. Het ontstaan en voorkomen van blessures is complex, maar dat de context waarbinnen een kind geblesseerd raakt een belangrijk aandachtspunt is voor het ontwikkelen van preventieprogramma's wordt onder andere onderbouwd door Bolling et al. (2018). Blessures en ongevallen die ontstaan tijdens het bewegingsonderwijs kunnen



voorkomen worden door een veilige accommodatie, veiligheidsregels en preventieprogramma's.

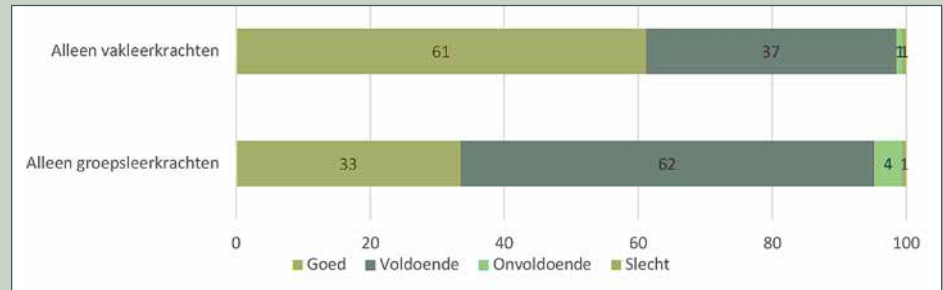
Om na te gaan hoe veilig de sport- en bewegomgeving is binnen het bewegingsonderwijs, zijn aan schoolleiders van basisscholen verschillende stellingen voorgelegd. De stellingen zijn door 839 schoolleiders ingevuld in de 2-meting bewegingsonderwijs (Slot-Heijs et al., 2021). Een deel van deze stellingen is eerder voorgelegd tijdens de 1-meting bewegingsonderwijs in 2017. De resultaten zijn uitgesplitst naar het type leerkracht dat normaliter het bewegingsonderwijs geeft: een vakleerkracht (gespecialiseerde bevoegdheid Lichamelijke Opvoeding) of een groepsleerkracht (afgestudeerd aan de pabo met aanvullende Leergang Bewegingsonderwijs). Tussen scholen waar alleen vakleerkrachten het bewegingsonderwijs verzorgen en scholen met alleen groepsleerkrachten kunnen namelijk significante verschillen bestaan.

De sport- en bewegomgeving op school

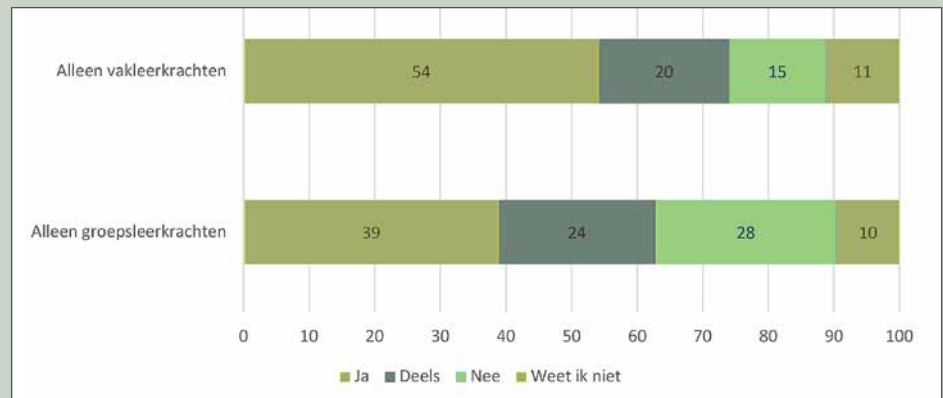
Bijna alle schoolleiders geven aan dat de school een veilige sport- en bewegomgeving biedt tijdens het bewegingsonderwijs (97%). Er blijkt een significant verschil te bestaan tussen scholen met alleen vakleerkrachten en scholen met alleen groepsleerkrachten. 61 procent van de scholen met alleen vakleerkrachten geeft de veiligheid van de sport- en bewegomgeving een 'goed'. Bij scholen met alleen groepsleerkrachten is dat 33 procent (figuur 1).

De veiligheidsinspectie van de gymtoestellen en de sportaccommodatie lijkt bij de meeste ondervraagde scholen geregeld. Op respectievelijk 91 en 90 procent van alle scholen worden volgens de schoolleiders de gymtoestellen en sportaccommodatie volgens de schoolleiders jaarlijks gecontroleerd. Ook hier zijn significante verschillen zichtbaar tussen scholen met vakleerkrachten en scholen met groepsleerkrachten (respectievelijk 94% en 87%)

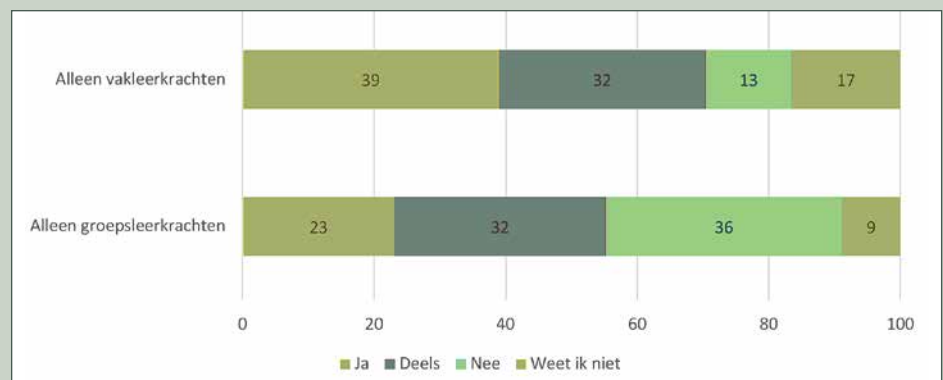
Figuur 1 Veiligheid van de sport- en bewegomgeving volgens schoolleiders (in procenten, n=576)



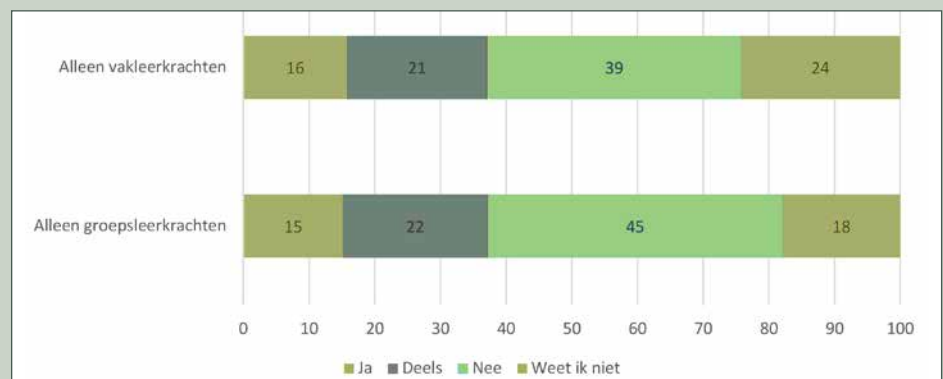
Figuur 2 Er is een protocol wat te doen bij een ongeluk/ blessure in het bewegingsonderwijs volgens schoolleiders (in procenten, n=575)



Figuur 3 Binnen het bewegingsonderwijs wordt aandacht besteed aan het voorkomen van blessures volgens schoolleiders (in procenten, n=574)



Figuur 4 Binnen het bewegingsonderwijs is behoefte aan preventieprogramma's volgens schoolleiders (in procenten, n=575)



Regels en protocollen voor veiligheid

Ook als het gaat om veiligheidsregels en procedures die ongevallen kunnen voorkomen tijdens het bewegingsonderwijs op de basisschool, is een verschil te zien tussen scholen met alleen vakleerkrachten en scholen met alleen groepsleerkrachten. 82 procent van de basisscholen met een vakleerkracht geeft aan dat er huis- en gedragsregels zijn opgesteld die de veiligheid tijdens het bewegingsonderwijs waarborgen. Van de scholen waar het bewegingsonderwijs door groepsleerkrachten wordt gegeven, geeft slechts twee derde (66%) dat er huis- en gedragsregels zijn opgesteld (niet in figuur).

Bij een ongeval of blessure tijdens het bewegingsonderwijs is het noodzakelijk dat de leerkrachten weten wat zij moeten doen. Bijna de helft van de scholen (49%) geeft aan dat er een protocol is voor wat je bij een ongeluk of blessure tijdens het bewegingsonderwijs moet doen. Ook hier is een significant verschil tussen scholen met alleen vakleerkrachten (54%) en scholen met alleen een groepsleerkracht (39%) (figuur 2).

Het registreren van ongevallen tijdens het bewegingsonderwijs zorgt voor een overzicht van risicovolle situaties of materialen, waardoor preventieve maatregelen genomen kunnen worden. Bijna drie kwart (71%) van de scholen registreert ongevallen die tijdens het bewegingsonderwijs gebeuren (niet in figuur). Hier zijn geen significante verschillen tussen scholen met een vakleerkracht en scholen zonder vakleerkracht zichtbaar.

Aandacht voor preventie van blessures

Aan het voorkomen van sport- en speelblessures binnen het bewegingsonderwijs wordt op één derde van de scholen (33%) aandacht besteed (figuur 3). 39 procent van de schoolleiders met vakleerkrachten zegt hier aandacht aan te besteden, tegenover 23 procent van de scholen met groepsleerkrachten. Ook dit is een significant verschil tussen de twee typen scholen.

Aan de schoolleiders is tot slot gevraagd of er behoefte is aan



Scholen met alleen vakleerkrachten beschikken vaker over een veilige sport- en beweegomgeving dan scholen zonder vakleerkrachten

preventieve programma's om sport- en speelblessures bij kinderen te voorkomen (bijvoorbeeld programma's zoals 'Vallen is ook een sport'). Hieruit bleek dat 41 procent van de ondervraagde schoolleiders geen behoefte heeft aan preventieve programma's. Dit percentage is hoger op scholen met groepsleerkrachten dan op scholen met vakleerkrachten (figuur 4).

Conclusie

Blessures tijdens het bewegingsonderwijs komen regelmatig voor. Om deze te voorkomen kunnen scholen en leerkrachten een veilige sport- en beweegomgeving creëren. Een groot deel van de scholen, zowel met vakleerkrachten als met groepsleerkrachten, biedt een veilige beweegomgeving (97%). Op basis van dit onderzoek kunnen we stellen dat schoolleiders van scholen met alleen vakleerkrachten vaker aangeven dat hun school beschikt over een veilige sport- en beweegomgeving dan schoolleiders van scholen met alleen groepsleerkrachten. Wat betreft het op orde hebben van protocollen en gedragsregels voor veiligheid in het bewegingsonderwijs komt eenzelfde verschil naar voren. Op alle scholen lijkt er behoorlijke ruimte voor verbetering van de protocollen en de aandacht voor de preventie van blessures, maar dit geldt het sterkst op scholen zonder vakleerkrachten.

In preventief opzicht valt nog de nodige winst te boeken. Weinig scholen hebben een protocol voor wat je moet doen bij een ongeluk of blessure tijdens het bewegingsonderwijs. Handvatten zoals 'Veiliger Bewegingsonderwijs op de

basisschool' van VeiligheidNL kunnen meer onder de aandacht worden gebracht. Tot slot is van belang om meer aandacht te besteden aan de preventie van sport- en speelblessures, bijvoorbeeld door het gebruik van preventieprogramma's. Interventies zoals 'Vallen is ook een sport', 'Versterk je enkel, voorkom blessures' en 'Val OK*!' van VeiligheidNL kunnen hiervoor meer worden gebruikt. ●



Bronnen

- Bolling, C., Van Mechelen, W., Pasman, H. R., & Verhagen, E. (2018). Context Matters: Revisiting the First Step of the 'Sequence of Prevention' of Sports Injuries. *Sports medicine*, 48(10), 2227-2234. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0953-x>
- Goossens, H. (2018). *Vallen is ook een sport*. Nederlands Jeugdinstituut.
- Hoogendijk, M. (2008). *Veiliger bewegingsonderwijs op de basisschool*. VeiligheidNL.
- Lootens, Y., & Zahradnik, A., (2021). *Val OK*!* VeiligheidNL.
- Stam, C., & Valkenberg, H. (2019). *Sportblessures in Nederland, cijfers 2019*. VeiligheidNL.
- Slot-Heijs, J. J., Vrieswijk, S., & Lucassen, J. M. H. (2021). *Bewegingsonderwijs en sport in het primair onderwijs 2021: 2-meting*. Mulier Instituut.
- Valkenberg, H. & Stam, C. (2017). *Sportblessures 2016*. VeiligheidNL.
- Zuidema, V. (2017). *Versterk je enkel, voorkom blessures*. VeiligheidNL.

Contact

f.folkersma@mulierinstituut.nl

Fenne Folkersma Kok is junior onderzoeker bij het Mulier Instituut

Foto

Anita Riemersma

Kernwoorden

blessurepreventie, blessure-protocollen, blessure-veiligheid, veiligheidsregels