

# Perceptie, risico en preventie van sportblessures

Het perspectief van de recreatieve sporter

Met ondersteuning van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Fenne Folkersma  
Dorine Collard  
Lisanne Balk



# Inhoudsopgave

1. Aanleiding	3
2. Methode	4
3. Het perspectief van de sporter	
3a. Perceptie van sportblessure	7
3b. Beleving van sportblessure	9
3c. Risico op sportblessure	11
3d. Voorkomen van sportblessure	13
3e. Voorkomen van recidief	17
4. Conclusie en aanbevelingen	19
Referenties	21
Bijlagen	22

# 1. Aanleiding

## Sportblessures

In 2020 gaf 10 procent van de wekelijkse sporters aan in de voorgaande drie maanden een sportblessure te hebben gehad. Naar schatting kwam dit op jaarbasis overeen met 3,8 miljoen geblesseerde sporters in Nederland, die samen 4,8 miljoen blessures kregen (Kemler & Valkenberg, 2020). Dit is minder dan in 2019, toen het totaal nog op 5,5 miljoen blessures lag. Deze daling heeft waarschijnlijk te maken met het begin van de Covid-19-pandemie in 2020 (Kemler & Valkenberg, 2019). Verwacht wordt dat het aantal sportblessures de komende jaren verder zal toenemen vanwege de toename aan (ongeorganiseerde) sport- en beweegactiviteiten en de verminderde motorische vaardigheden bij kinderen (RIVM, 2017 en 2022).

Blessures hebben vervelende gevolgen voor sporters, zoals pijn en een verminderd sportplezier. Door een blessure kunnen sporters minder of helemaal niet sporten of moeten zij voor andere sport kiezen. Daarnaast hebben sportblessures een maatschappelijke impact. In 2019 waren sporters verantwoordelijk voor 400 miljoen euro aan medische en verzuimkosten, onder andere door hun bezoeken aan de Spoedeisende Hulp (SEH) (Stam & Valkenberg, 2019). Als meer mensen gaan sport en bewegen zullen ook de kosten van ernstige sportblessures toenemen (RIVM, 2022). Om mensen zo lang mogelijk blessurevrij en met plezier te laten sporten en om zorgkosten te verminderen, is het nodig blessurepreventieprogramma's in te zetten. Een groot deel van deze programma's is vaak gericht op het nemen van preventieve maatregelen door de sporters zelf.

## Kansen van sportblessurepreventieprogramma's

De bereidheid om preventieve maatregelen te nemen om sportblessures te voorkomen hangt sterk af van de perceptie van de sporter over wat een sportblessure is en het risico dat de sporter denkt te lopen tijdens een sportactiviteit. Als een sporter de kans op een blessure laag inschat, is de kans dat de sporter preventieve maatregelen neemt klein: hij ziet er immers het nut niet van in (Zech et al., 2017). Wel blijkt dat de kans groter is dat sporters een preventiemaatregel inzetten als ze wetenschappelijk bewijs zien dat deze daadwerkelijk de kans op een blessure verkleint (Martinez et al., 2017).

Voor het ontwikkelen van effectieve sportblessurepreventieprogramma's is het belangrijk om te weten of en hoe sportblessures voorkomen hadden kunnen worden en wat de perceptie van de sporter zelf is op de definitie, de beleving en het risico van een sportblessure. Hiervoor is het van belang om onderzoek te doen naar de ervaringen van de sporters zelf.

## Onderzoeksvragen

In dit onderzoek is aan (recreatieve) sporters gevraagd wat hun perceptie is van sportblessures, wat hun beleving van het krijgen van een blessure is en hoe hoog zij het risico op een sportblessure inschatten. Daarnaast is gevraagd of zij een sportblessure hebben gehad en welke maatregelen zij, en andere betrokkenen, hadden kunnen nemen om deze blessure te voorkomen. Tot slot is gevraagd welke maatregelen geblesseerde sporters nemen om een recidief te voorkomen.

## 2. Methode

In het najaar van 2021 heeft het Mulier instituut via het Nationaal Sportonderzoek (NSO) Nederlanders van 16-79 jaar bevestigd. Tussen 23 september en 5 oktober 2021 is een online vragenlijst uitgezet onder 4.519 respondenten via een panel van IPSOS. De steekproef vormt een representatieve afspiegeling van de Nederlandse populatie.

Op de vragen over sportblessures hebben 3.000 sporters geantwoord. Sommige vragen waren specifiek voor sporters met een blessure, waardoor de respondentengroep kleiner werd.

De vragen bestonden uit zowel gesloten als enkele open vragen, met thema's zoals de beleving van een blessure, het risico op een blessure en maatregelen om blessures te voorkomen.

Alvorens de data te analyseren zijn deze door IPSOS gewogen. De steekproef is afzonderlijk gewogen op leeftijd, geslacht, opleiding en regio en vervolgens samengevoegd in één weegvariabele.

Bij de analyse zijn respondenten die aangaven het niveau 'topsporter' te hebben niet meegenomen, omdat in het onderzoek het perspectief van de recreatieve sporter centraal staat. Daarnaast zijn alle respondenten die aangaven niet aan sport te doen uitgesloten van de analyse. Hierdoor zijn 1.894 respondenten in de analyse meegenomen. Sommige vragen werden alleen gesteld aan de respondenten die bij eerdere vragen bepaalde antwoorden hadden gegeven, bijvoorbeeld over het hebben van een blessure. Hierdoor verschilt de n bij sommige resultaten van het oorspronkelijke aantal.

Omdat verschillende factoren het risico en daarmee mogelijk de perceptie en beleving van sporters en de genomen maatregelen door sporters beïnvloeden, zijn er subgroepanalyses uitgevoerd voor de volgende factoren:

- geslacht: man/vrouw;
- leeftijd: 16-19 jaar, 20-34 jaar, 35-54 jaar, 55-64 jaar, 65-79 jaar;
- sportniveau: beginner, half gevorderd, gevorderd;
- sportfrequentie: 1-11 keer per jaar, 12-59 keer per jaar, 60-119 keer per jaar, 120+ keer per jaar;
- eerdere blessure: afgelopen twaalf maanden een blessure opgelopen ja/nee;
- lid sportvereniging: ja/nee;
- deelname aan contactsport: ja/nee (contactsporten zijn voetbal, american football, rugby, hockey, ijshockey, basketbal, honkbal/baseball, dansen, handbal, korfbal, en waterpolo);
- deelname aan sport in de top zes van de hoogste blessure-incidentie: tennis, fitness, hockey, veldvoetbal, hardlopen, vechtsport.

Resultaten van de subgroepanalyses worden in dit rapport beschreven als de uitkomsten significant en relevant zijn (minstens 5 procentpunten verschil). Alle data zijn terug te vinden in de bijlagen.

# Persoonskenmerken

Tabel 2.1 Kernmerken respondenten NSO-blok sportblessures (n=1.894)

Subgroepen	Respondenten (n=1.894) % (n)
<b>Geslacht</b>	
Man	44 (834)
Vrouw	56 (1.060)
<b>Leeftijd</b>	
16-19 jaar	2,6 (50)
20-34 jaar	20,6 (390)
35-54 jaar	41 (776)
55-64 jaar	19,4 (368)
65-79 jaar	16,4 (310)
<b>Recente blessure</b>	
Sportblessure	23 (434)
Geen sportblessure	77 (1.460)

Er hebben meer vrouwen dan mannen meegedaan aan de vragen over de sportblessures. Ook is zichtbaar in de leeftijdsverdeling dat jongeren een sterke minderheid vormen en 35-54-jarigen het meest vertegenwoordigd zijn. Bijna een kwart van de sporters heeft de afgelopen twaalf maanden een blessure opgelopen.

# Sportkenmerken

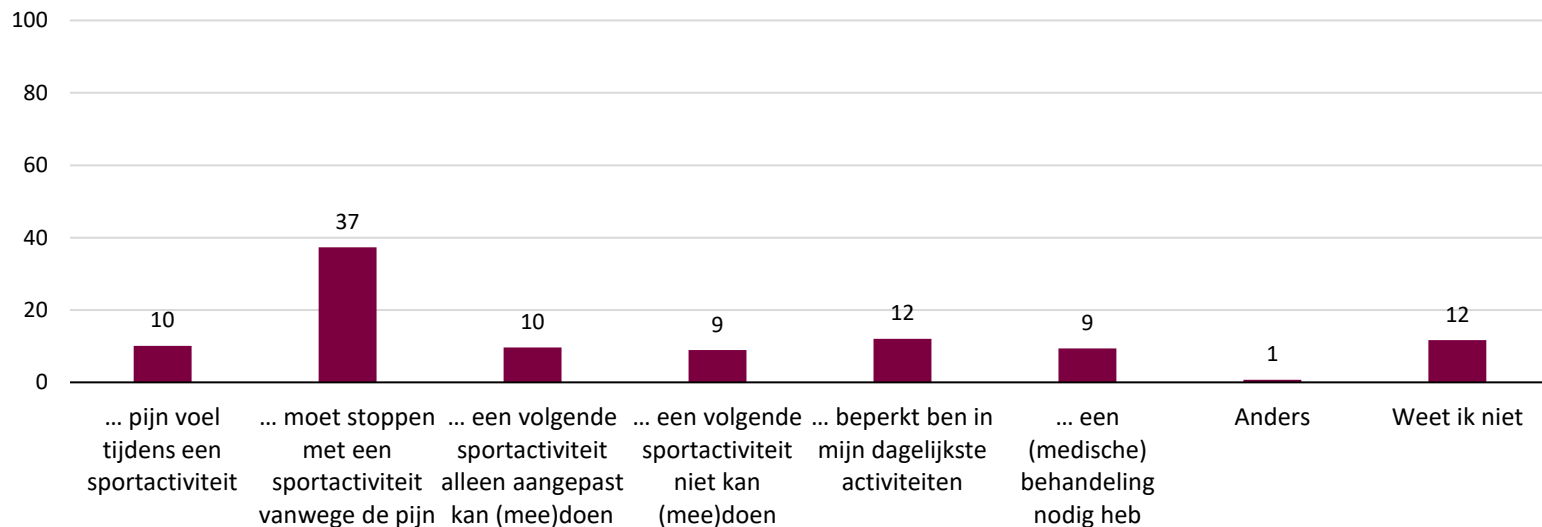
Tabel 2.2 Kenmerken respondenten NSO-blok sportblessures (n=1.894)

Subgroepen	Respondenten (n=1.894)	
	%	(n)
<b>Niveau</b>		
Beginner	18,3	(346)
Half gevorderd	43,3	(820)
Gevorderd	38,4	(728)
<b>Sportfrequentie</b>		
1-11	17,2	(325)
12-59	36,7	(696)
60-119	27,8	(526)
120 keer of vaker per jaar	18,3	(347)
<b>Lid van sportvereniging</b>		
Lid	34,8	(659)
Geen lid	65,2	(1.235)
<b>Contactsport of geen contactsport</b>		
Contactsport	9,8	(185)
Geen contactsport	89,9	(1.702)
<b>Blessuregevoelige sport</b>		
Ja	43,5	(824)
Nee	56,1	(1.063)

Sporters op beginnersniveau zijn in de minderheid in de respondentengroep; de meeste respondenten noemen zichzelf half gevorderd. De meeste respondenten lijken wekelijks of vaker te sporten. Het merendeel is geen lid van een sportvereniging en slechts een heel kleine minderheid doet een contactsport. Wel doet bijna de helft van de respondenten een blessuregevoelige sport.

# 3a. Perceptie sportblessure

**Figuur 3.1 Beschrijving van een sportblessure volgens sporters bij de vraagstelling: 'Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst...' (in procenten, n=1.894)**



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sport Onderzoek (NSO), najaar 2021.

Aan de sporters zijn enkele beschrijvingen van sportblessures voorgelegd, oplopend in ernst. Dit waren beschrijvingen als 'Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst pijn voel tijdens een sportactiviteit' tot 'Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst een (medische) behandeling nodig heb'. Aan de respondent is gevraagd vanaf welke beschrijving hij of zij het een sportblessure zou noemen.

Het merendeel van de sporters noemt het een sportblessure als hij of zij moet stoppen met een sportactiviteit vanwege de pijn (37%) (zie figuur 1). Een op de tien sporters vindt het een sportblessure wanneer hij of zij pijn voelt tijdens een sportactiviteit of als hij of zij de volgende sportactiviteit alleen aangepast kan meedoen. 13 procent van de sporters weet het niet of heeft een andere beschrijving voor blessures, zoals pijn die ontstaat dankzij het sporten en die bij stoppen niet direct verdwijnt.

# 3a Perceptie sportblessure

## Subgroepen\*

### **Leeftijd**

Naast moeten stoppen met de sportactiviteit vanwege pijn ziet 19 procent van de jongeren (16-19 jaar) het al als een blessure wanneer ze pijn voelen tijdens de sportactiviteit. Hiermee verschillen zij significant van alle andere leeftijdsgroepen. Een groot deel van de ouderen (17%) geeft aan dat zij het pas een blessure vinden als er een medische behandeling bij nodig is. Deze groep verschilt hiermee significant van bijna alle andere leeftijdsgroepen.

### **Eerdere sportblessure**

Sporters die in de afgelopen twaalf maanden al een sportblessure hebben opgelopen, geven vaker 'pijn tijdens het sporten', relatief laag in ernst, als beschrijving van een blessure dan sporters die geen recente blessure hebben (15% vs. 9%). Sporters zonder recente blessure antwoorden vaker met 'weet ik niet' dan sporters met recente blessure bij het kiezen van een beschrijving (14% vs. 5%).

### **Wel of geen contactsport**

Sporters die een contactsport doen beschrijven een blessure vaker als 'moeten stoppen met de sportactiviteit vanwege pijn' dan niet-contactsporters (48% vs. 36%). Beperkt worden in het dagelijks leven, een relatief ernstige beschrijving, wordt door niet-contactsporters vaker als beschrijving van een blessure gegeven (13% vs. 5%).

### **Sporten met hoge of lage blessure-incidentie**

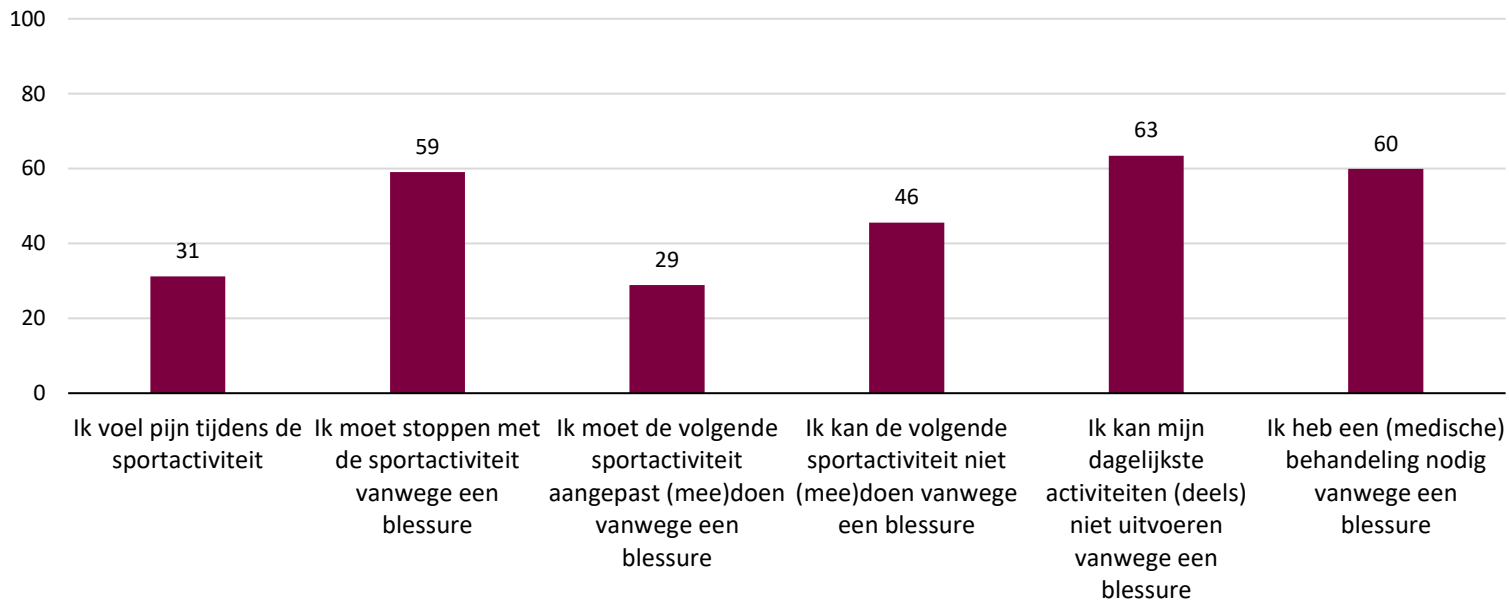
Bij de meest blessuregevoelige sporten (tennis, hockey, voetbal, fitness, vechtsport, hardlopen) wordt stoppen met de sportactiviteit vanwege pijn vaker genoemd dan bij de niet-blessuregevoelige sporten (40% vs. 35%). Bij de niet-blessuregevoelige sporten wordt de relatief ernstige beschrijving 'Beperkt in mijn dagelijks leven' juist meer genoemd (14% vs. 10%).

\*De resultaten die niet benoemd zijn op deze dia, zijn te vinden in bijlage 1.



# 3b. Beleving sportblessure

**Figuur 3.2 Blessuresituaties en de mate waarin die als (heel erg) vervelend wordt ervaren, volgens sporters (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=1.894)**



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sport Onderzoek (NSO), najaar 2021.

Sporters konden verschillende blessuresituaties een score geven van niet vervelend tot heel erg vervelend. De antwoorden vervelend en heel erg vervelend worden in figuur 2 gepresenteerd naar de verschillende blessurebeschrijvingen. Sporters ervaren het niet kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het nodig hebben van een medische behandeling het vaakst als (heel erg) vervelend.

In de open antwoorden over wat de sporters als het meest vervelend ervaren van een blessure, ging het onder andere over: afhankelijk worden van derden voor mobiliteit, achteruitgang (in sport), negatieve invloed op het dagelijks leven en blijvend letsel.

# 3b Beleving sportblessure

## Subgroepen\*

### Eerdere sportblessure

Sporters die in de afgelopen twaalf maanden een sportblessure hebben opgelopen, antwoorden anders over de beleving van blessures dan sporters zonder recente sportblessure. Een derde (33%) van de geblesseerde sporters vindt het vervelend om de volgende sportactiviteit aangepast mee te moeten doen, tegenover 28 procent van de niet-geblesseerde sporters. De volgende sportactiviteit niet kunnen (mee)doen vinden geblesseerde sporters vaker vervelend dan de niet recent geblesseerden (51% vs. 44%).

### Wel of geen contactsport

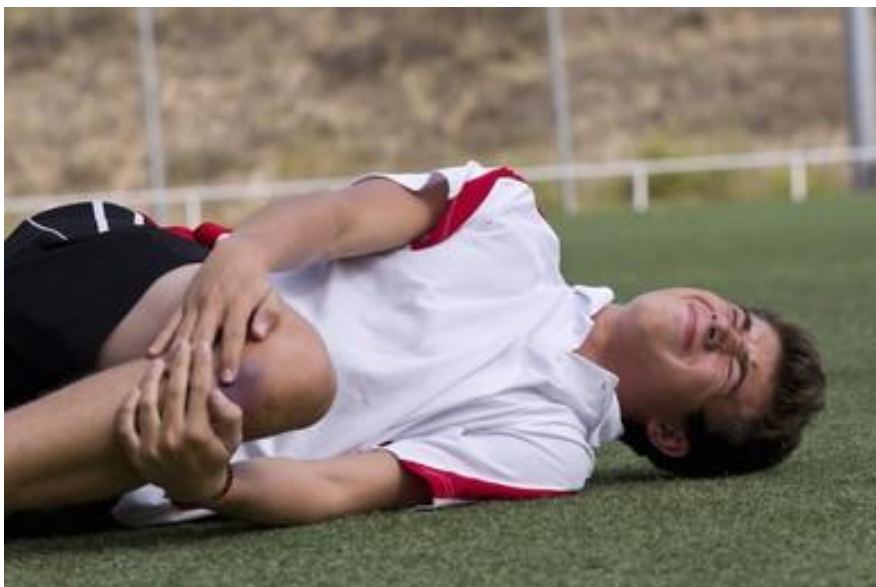
Contactsporters vinden het vaker vervelend om te moeten stoppen met de sportactiviteit dan niet-contactsporters (66% vs. 58%). Ook aangepast of niet meer kunnen meedoen aan de volgende sportactiviteit vinden contactsporters (36% en 56%) vaker vervelend dan niet-contactsporters (28% en 44%).

### Sportfrequentie

Sporters die (zeer) frequent sporten - 60-119 of 120+ keer per jaar - vinden het vaker vervelend om pijn te hebben tijdens het sporten (34% en 37%), te moeten stoppen (63% en 67%) of niet meer te kunnen sporten (54% en 53%) dan sporters met een lagere frequentie (1-11 en 12-59 keer per jaar).

\*De resultaten die niet benoemd zijn op deze dia, zijn te vinden in bijlage 2.

## 3c. Risico sportblessures



Ongeveer een op de vier sporters (28%) is van mening dat hij of zij geen risico loopt om in de komende zes maanden een blessures te krijgen en schat de kans daarop dus als 0.72 procent denkt dat er wel een kans is op een sportblessure.

Vanwege de ongelijke verdeling van de schattingen, met vooral extreem lage of extreem hoge risicoschattingen, wordt er geen gemiddelde weergegeven, maar een mediaan. Het midden van alle schattingen van de kans om in de komende zes maanden een blessure te krijgen ligt op 10 procent.

# 3c. Risico op blessures

## Subgroepen\*

### Eerdere sportblessure

Sporters die eerder een blessure hebben gehad schatten de kans op een volgende blessure het vaakst op 50 procent. De mediaan ligt bij hen op 30 procent. Sporters zonder blessure schatten hun risico veel lager in: het vaakst op 0 procent, met de mediaan op 10 procent.

### Leeftijd

Jongeren (16-19 jaar) schatten de kans op een nieuwe sportblessure in de komende zes maanden hoger in dan volwassen en oudere sporters (20-34, 35-54, 55-64 en 65-79 jaar). Jongeren schatten deze kans het vaakst op 20 procent, met de mediaan op 20 procent, terwijl volwassenen en ouderen hem het vaakst op 0 procent schatten, met de mediaan op respectievelijk 10 en 2 procent.

### Contactsporten

Contactsporters schatten de kans op een volgende blessure het vaakst op 10 procent, niet-contactsporters het vaakst op 0 procent. De mediaan van schattingen ligt bij contactsporters (20%) dan ook hoger dan bij niet-contactsporters (10%). Contactsporters schatten hun risico op blessures dus hoger in dan niet-contactsporters.

\* De resultaten die niet benoemd op deze dia, zijn te vinden in bijlage 3.

# 3d. Voorkomen sportblessure

## Sporter zelf

**Figuur 3.3** Maatregelen die de sporter had kunnen nemen om blessures te voorkomen, volgens de sporter (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=615)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sport Onderzoek (NSO), najaar 2021.

Het overgrote deel van de sporters (77%) geeft aan geen sportblessure te hebben gehad in het afgelopen jaar. 12 procent kreeg een acute blessure en 11 procent kreeg een blessure die geleidelijk aan ontstond.

Aan de sporters die aangeven in de afgelopen twaalf maanden een blessure te hebben gehad, is gevraagd welke maatregelen zij zelf hadden kunnen nemen om deze te voorkomen. Sporters geven vooral vaak aan dat de blessure naar hun mening niet voorkomen had kunnen worden (zie figuur 3). Daarnaast wordt duidelijk dat een blessure vaak voorkomen had kunnen worden als sporters beter hadden geluisterd naar hun eigen lichaam. Ook spierversterkende oefeningen, opbouwen van intensiteit, warming-up/cooling-down en balansoefeningen worden genoemd als preventieve maatregelen die de sporter had kunnen nemen om zijn of haar blessure te voorkomen. 7 procent van de sporters antwoordde 'anders' en benoemde daar bijvoorbeeld beter opletten, minder fanatiek zijn, beter schoeisel en problemen eerder aangeven bij de trainer.

# 3d. Voorkomen sportblessure

## Sporter zelf, subgroepen\*

### Leeftijd en contactsport

Slechts 2 procent van de ouderen (65-79 jaar) geeft aan een contactsport te doen. Bij de analyse van het voorkomen van blessures worden zij daarom alleen in de categorie niet-contactsport meegenomen. Ouderen (65-79 jaar) geven in die categorie vaker dan jongeren (16-19 jaar) aan dat de blessure niet te voorkomen was (42% vs. 29%). Bij contactsporten geven jongeren juist heel vaak (71%) aan dat de blessure niet te voorkomen was ten opzichte van de oudere groepen (20-34, 35-54 en 55-64 jaar) (33%, 39% en 37%).

Beter naar het lichaam luisteren wordt minder vaak door jongeren als preventieve maatregel genoemd dan door 35-54-jarigen en 55+'ers (5% vs. 30% en 25%). Zij geven juist vaker aan dat ze spierversterkende oefeningen hadden kunnen doen (38%).

### Sportfrequentie

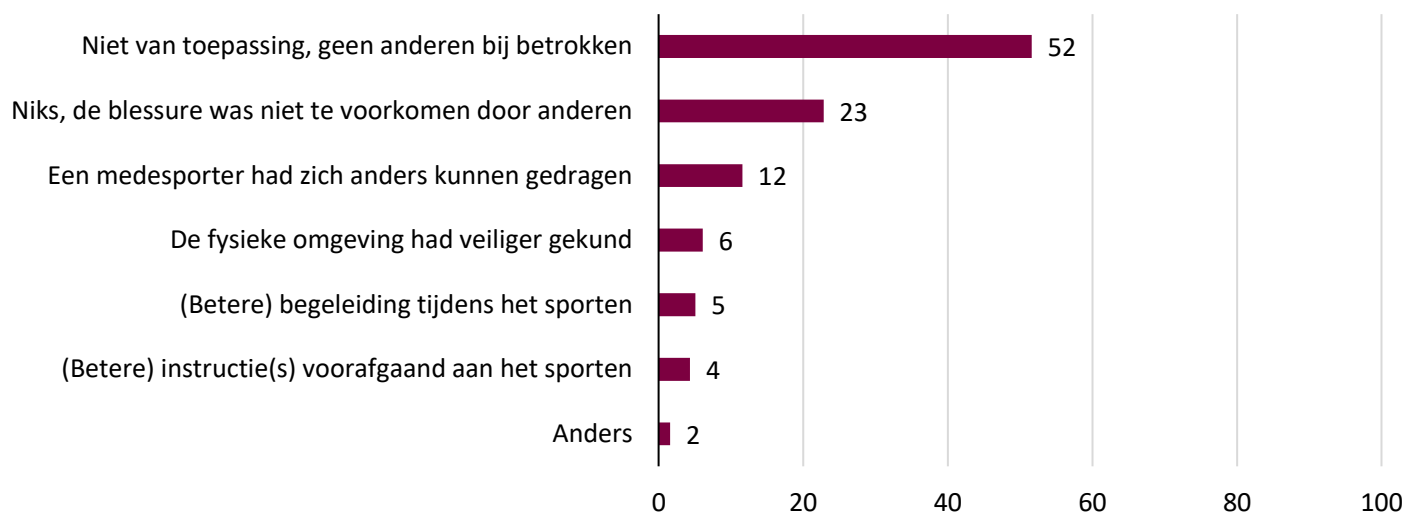
Laagfrequente sporters (1-11 keer per jaar) geven vaker aan dat er niks tegen de blessure gedaan kon worden dan hoogfrequente sporters (120+ keer per jaar) (50% vs. 36%). Bovendien geven hoogfrequente sporters vaker dan laagfrequente sporters aan dat ze beter naar hun lichaam hadden moeten luisteren (26% vs. 18%).

\* De resultaten die niet benoemd zijn op deze dia, zijn te vinden in bijlage 4.

# 3d. Voorkomen sportblessure

## Anderen

Figuur 3.4 Maatregelen die anderen hadden kunnen nemen om de blessure te voorkomen, volgens de sporter (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=453)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sport Onderzoek (NSO), najaar 2021.

Er is ook gevraagd of iemand anders iets had kunnen doen om de blessure te voorkomen (figuur 4). De helft van de sporters geeft aan dat er geen anderen betrokken waren bij het ontstaan van de blessure. Dit betekent dat het in de helft van de gevallen bijvoorbeeld overbelasting of een 'eenzijdig' ongeval is geweest.

Bijna een kwart van de sporters geeft aan dat de blessure niet te voorkomen was door een ander, terwijl 12 procent aangeeft dat een medesporter zich anders had moeten gedragen om de blessure te voorkomen.

# 3d. Voorkomen sportblessure

## Anderen, subgroepen\*

### Leeftijd en contactsport

Slechts 2 procent van de ouderen (65-79 jaar) geeft aan een contactsport te doen. Bij de analyse van het voorkomen van blessures worden zij daarom alleen in de categorie niet-contactsport meegenomen. Ouderen (65-79 jaar) geven in die categorie minder vaak dan jongeren (16-19 jaar) aan dat de blessure niet door anderen voorkomen had kunnen worden (21% vs. 36%). Jongeren benoemen ook vaker dan ouderen dat een medesporter zich anders had kunnen gedragen (24% vs. 2%).

### Contactsport

Contactsporters geven vaker dan niet-contactsporters aan dat medesporters zich anders hadden kunnen gedragen (27% vs. 8%). Bij niet-contactsporters is er ook vaker geen andere sporter bij betrokken (56% vs. 33%).

### Niveau

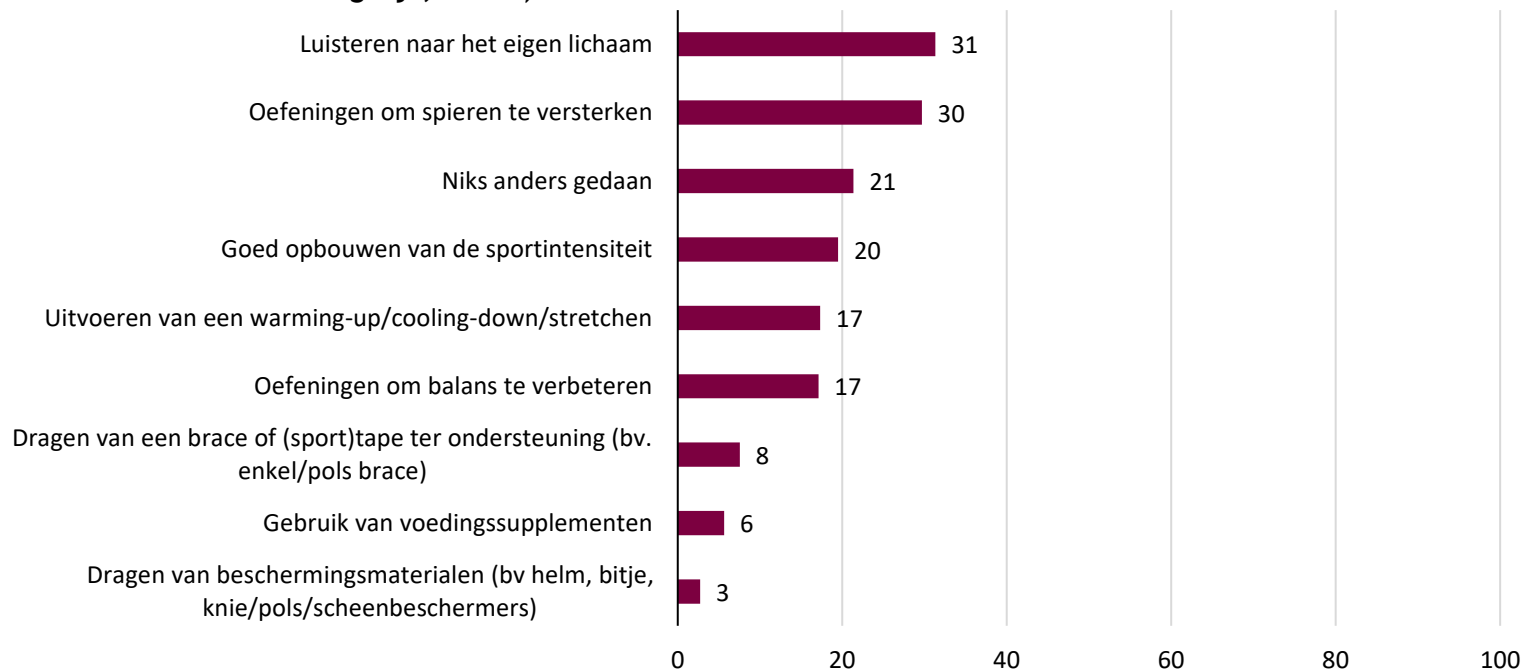
Gevorderde sporters zeggen vaker dat de blessure niet voorkomen kon worden door anderen dan beginnende sporters (28% vs. 15%).

\* De resultaten die niet benoemd zijn op deze dia, zijn te vinden in bijlage 5.



# 3e. Voorkomen recidief

Figuur 3.5 Maatregelen die sporter heeft genomen om blessure in de toekomst te voorkomen (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=733)



Bron: Mulier Instituut, Nationaal Sport Onderzoek (NSO), najaar 2021.

De sporters die de afgelopen twaalf maanden een blessure hebben gehad, is gevraagd wat zij hebben veranderd om terugkeer van de blessure in de toekomst te voorkomen (figuur 5). Luisteren naar het eigen lichaam wordt veel genoemd, net als het gebruik van spierversterkende oefeningen en het opbouwen van sportintensiteit. 21 procent heeft na het krijgen van de blessure niks aangepast om deze in de toekomst te voorkomen.

13 procent van de sporters antwoordde 'anders' en benoemde daar bijvoorbeeld het gebruik van goed schoeisel, steunzolen, behandeling door chiropractor of fysiotherapeut, gezonde leefstijl en voldoende ontspannen.

# 3e. Voorkomen recidief

## Subgroepen\*

### Niveau

Beginners zeggen vaker dan gevorderde sporters dat ze niks gaan veranderen om eenzelfde blessure te voorkomen (36% vs. 18%).  
Gevorderden zeggen juist vaker wel iets te doen, zoals spierversterkende oefeningen (34% vs. 22%).

### Leeftijd

Volwassenen (35-54 jaar) geven het vaakst aan (40%) meer naar het lichaam te luisteren. Jongeren (16-19 jaar) benoemen dit het minst (13%).

### Sportfrequentie

Hoogfrequente sporters geven het vaakst aan (37%) naar hun lichaam te luisteren en spierversterkende oefeningen te doen (32%).  
Laagfrequente sporters geven vooral aan niks te veranderen (35%).

### Contactsport

Niet-contactsporters geven het vaakst aan naar hun lichaam te luisteren (34%), terwijl contactsporters zich vooral richten op het doen van spierversterkende oefeningen (34%).

\* De resultaten die niet benoemd zijn op deze dia, zijn te vinden in bijlage 6.

# 4. Conclusie

Om antwoord te geven op de vraag wat de perceptie en beleving van sportblessures is onder recreatieve sporters, is een online vragenlijst uitgezet onder Nederlanders (16-79 jaar). 1.894 respondenten hebben de vragen ingevuld. Opgemerkt moet worden dat de respondentengroep een relatief sportieve groep was. 17 procent deed minder dan twaalf keer per jaar aan sport (landelijk is dat 25%) en 35 procent was lid van een sportvereniging (landelijk is dat ongeveer 20%). De volgende bevindingen zijn naar voren gekomen:

## Perceptie

- Recreatieve sporters geven aan dat ‘moeten stoppen met een sportactiviteit vanwege pijn’ de beste beschrijving is van een sportblessure.
- Ouderen en jongeren verschillen sterk in perceptie. Ouderen vinden een medische ingreep een betere beschrijving, terwijl jongeren het vaker over pijn bij de sportactiviteit hebben.

## Beleving

- Sporters ervaren het niet kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten en het nodig hebben van een medische behandeling het vaakst als (heel erg) vervelend.
- Hoogfrequente sporters beleven pijn en beperking tijdens sport vaker als (heel) erg vervelend dan laagfrequente sporters.

## Preventie en risico

- Een op de vier sporters (28%) is van mening dat hij of zij geen risico loopt om in de komende zes maanden een blessures te krijgen
- Jongeren schatten hun risico op een blessure veel hoger in dan ouderen.
- Sporters met een blessure schatten de kans op een toekomstige blessure hoger in dan sporters zonder blessure.
- Geblesseerde sporters en contactsporters schatten het risico op een recidief een stuk hoger dan niet-geblesseerde sporters en niet-contactsporters.
- Bij de helft van de blessures was geen andere sporter betrokken of had de andere sporter deze niet kunnen voorkomen.
- De geblesseerde sporters geven grotendeels aan dat de blessure niet te voorkomen was. Wanneer dit wel mogelijk was, geven ze aan dat ze beter naar hun lichaam hadden kunnen luisteren.
- Laagfrequente sporters geven vaker aan dat er niks gedaan kon worden om de blessure te voorkomen, terwijl hoogfrequente sporters vaker aangeven dat ze wel iets hadden kunnen doen.

# 4. Aanbevelingen

Het is belangrijk om de perceptie van de sporter met betrekking tot blessures en blessurepreventie mee te nemen in de ontwikkeling van blessurepreventieprogramma's. Op basis van de resultaten is een aantal aanbevelingen geformuleerd waarmee rekening moet worden gehouden bij het vormgeven van sportblessurepreventiebeleid en het ontwikkelen van sportblessurepreventiecampagnes of -programma's:

- Bij communicatie over blessurepreventie is het passend om te focussen op het stoppen wegens pijn. Dit is wat sporters lijken te herkennen als een beginnende sportblessure.
- In preventieprogramma's kunnen de blessuregevolgen die sporters het vervelendst vinden, worden gebruikt als situatieschetsen om preventieve maatregelen te stimuleren.
- Veel sporters schatten hun kans op een blessure laag in. Dit heeft gevolgen voor het inzetten van preventiemaatregelen. Wanneer een sporter de kans op een blessure namelijk laag inschat, is er ook een kleinere kans dat de sporter preventieve maatregelen zal inzetten (Zech et al., 2017). Interventieontwikkelaars kunnen op deze inschattingen inspelen in de programma's door bijvoorbeeld risico-inschatting versus realiteit te schetsen in een voorbeeld.
- Preventieprogramma's kunnen aansluiten bij de perceptie van de sporter over het voorkomen van sportblessures door zich te richten op luisteren naar het eigen lichaam, spierversterkende oefeningen, het voldoende opbouwen van sportintensiteit en het uitvoeren van een warming-up. Preventieprogramma's zouden hierop in kunnen spelen door handvatten te geven over deze preventiestrategieën.
- Het lijkt minder passend om in blessurepreventieprogramma's de focus te leggen op het dragen van beschermingsmateriaal. De sporters geven aan dat zij ervaren dat de blessure niet voorkomen had kunnen worden door het gebruik van bijvoorbeeld beschermingsmaterialen. Mogelijk komt dat doordat de sporters al de juiste beschermingsmaatregelen hadden getroffen.

# Referenties

Kemler, E. J., & Valkenberg, H. (2019) *Acht sporters per minuut geblesseerd in 2019*. VeiligheidNL, Amsterdam.  
<https://www.veiligheid.nl/sportblessures/actueel/acht-sporters-per-minuut-geblesseerd-in-2019>

Kemler, E. J., & Valkenberg, H. (2020) *Sportblessures*. Sport en bewegen in cijfers. VeiligheidNL, Amsterdam.  
<https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/blessurerisico>

Martinez, J. C., Mazerolle, S. M., Denegar, C. R., Joseph, M. F., Pagnotta, K. D., Trojian, T. H., & DiStefano, L. J. (2017). Female adolescent athletes' attitudes and perspectives on injury prevention programs. *Journal of science and medicine in sport*, 20(2), 146-151. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.06.009>

RIVM (2017). *Sportblessures*. Sport en bewegen in cijfers. RIVM, Bilthoven  
<https://www.sportenbewegenincijfers.nl/toekomstverkenning/trendscenario/sportblessures>

RIVM (2022). Impact van scenario's voor sport en bewegen op gezondheid en zorgkosten. RIVM, Bilthoven.  
<https://www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2022/01/31/impact-van-scenarios-voor-sport-en-bewegen-op-gezondheid-en-zorgkosten>

Stam, C., & Valkenberg, H. (2019). *Sportblessures in Nederland, cijfers 2019*. VeiligheidNL, Amsterdam.  
<https://www.veiligheid.nl/sportblessures/feiten-cijfers/cijferrapportage-sport-2019>

Zech, A., & Wellmann, K. (2017). Perceptions of football players regarding injury risk factors and prevention strategies. *PloS one*, 12(5), e0176829. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176829>

# Bijlagen

**Tabel 5.1 'Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst...' (één antwoord mogelijk)**

	Totaal	Geslacht		Leeftijd				
		% (n)	Man % (n)	Vrouw % (n)	16-19 jaar % (n)	20-34 jaar % (n)	35-54 jaar % (n)	55-64 jaar % (n)
		A	B	A	B	C	D	E
Totaal (n)	1.894	834	1.060	50	390	776	368	310
Pijn voel tijdens een sportactiviteit	10 (180)	12 (89) B	8 (91)	19 (9) B C D E	11 (41) E	9 (75) E	12 (39) E	5 (16)
Moet stoppen met een sportactiviteit vanwege de pijn	37 (711)	39 (327)	36 (384)	37 (17)	40 (161)	38 (295)	36 (133)	33 (105)
Een volgende sportactiviteit alleen aangepast kan (mee)doen	10 (181)	10 (74)	10 (107)	8 (4)	13 (50) D E	10 (82) D	5 (20)	8 (25)
Een volgende sportactiviteit niet kan (mee)doen	9 (164)	9 (74)	8 (90)	10 (6)	10 (35)	8 (66)	8 (32)	8 (25)
Beperkt ben in mijn dagelijkse activiteiten	12 (244)	11 (101)	14 (143) A	11 (6)	11 (47)	12 (92)	14 (54)	14 (45)
Een (medische) behandeling nodig heb	9 (181)	8 (70)	11 (111) A	5 (2)	6 (19)	9 (69) B	12 (44) A B	17 (47) A B C
Anders	1 (16)	1 (7)	1 (9)			1 (5)	1 (3)	3 (8) C
Weet ik niet	12 (217)	11 (92)	12 (125)	10 (6)	10 (37)	13 (92)	12 (43)	13 (39)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.1 (vervolg 1) 'Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst...' (één antwoord mogelijk)

	Niveau op basis van eigen inschatting			Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gesport				Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden	
	Beginner % (n)	Half gevorderd % (n)	Gevorderd % (n)	1-11 % (n)	12-59 % (n)	60-119 % (n)	120 keer of vaker per jaar % (n)	Sportblessure % (n)	Geen sportblessure % (n)
	A	B	C	B	C	D	E	A	B
Totaal (n)	346	820	728	325	696	526	347	434	1.460
Pijn voelt tijdens een sportactiviteit	9 (29)	9 (69)	12 (82)	10 (37)	9 (66)	13 (45)	8 (32)	15 (63) B	9 (117)
Moet stoppen met een sportactiviteit vanwege de pijn	39 (130)	38 (318)	35 (263)	36 (111)	34 (242)	41 (224) C	39 (134)	38 (172)	37 (539)
Een volgende sportactiviteit alleen aangepast kan (mee)doen	10 (30)	8 (71)	12 (80) B	9 (28)	11 (66)	10 (56)	8 (31)	14 (60) B	8 (121)
Een volgende sportactiviteit niet kan (mee)doen	6 (19)	11 (79) A	8 (66)	7 (19)	9 (63)	8 (46)	11 (36)	8 (39)	9 (125)
Beperkt ben in mijn dagelijkse activiteiten	12 (49)	11 (103)	13 (92)	15 (49)	12 (89)	12 (70)	10 (36)	12 (58)	12 (186)
Een (medische) behandeling nodig heb	9 (35)	9 (77)	10 (69)	7 (28)	10 (72)	8 (39)	13 (42) B D	7 (22)	10 (159)
Anders	1 (2)	1 (8)	1 (6)	1 (3)	0 (2)	(1) 7 C	1 (4) C	0 (1)	1 (15)
Weet ik niet	14 (52) C	13 (95) C	9 (70)	16 (50)	14 (96)	8 (39)	9 (32)	5 (19)	14 (198) A

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.



**Tabel 5.1 (vervolg 2) ‘Ik heb een sportblessure wanneer ik op zijn minst...’ (één antwoord mogelijk)**

	Bent u lid van een sportvereniging		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	Lid % (n)	Geen lid % (n)	Contactsport % (n)	Geen contactsport % (n)	Ja % (n)	Nee % (n)
	A	B	A	B	A	B
Totaal (n)	659	1.235	185	1.702	824	1.063
Pijn voel tijdens een sportactiviteit	12 (6) B	9 (114)	13 (18)	10 (161)	12 (88) B	8 (91)
Moet stoppen met een sportactiviteit vanwege de pijn	40 (270)	36 (441)	48 (84) B	36 (623)	40 (330) B	35 (377)
Een volgende sportactiviteit alleen aangepast kan (mee)doen	11 (73)	9 (108)	11 (19)	10 (162)	11 (92) B	8 (89)
Een volgende sportactiviteit niet kan (mee)doen	10 (62)	9 (102)	5 (17)	9 (147)	9 (76)	9 (88)
Beperkt ben in mijn dagelijkse activiteiten	10 (72)	13 (172)	5 (17)	13 (226) A	10 (90)	14 (153) A
Een (medische) behandeling nodig heb	10 (65)	9 (116)	7 (11)	10 (169)	9 (71)	10 (109)
Anders	1 (4)	1 (12)		1 (16)	0 (3)	1 (13) A
Weet ik niet	7 (47)	14 (170) A	7 (19)	12 (198) A	9 (74)	14 (143) A

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.2 (Heel) erg vervelend als situatie ontstaat (in procenten)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd									
		Man % (n)	Vrouw % (n)	16-19 jaar % (n)	20-34 jaar % (n)	35-54 jaar % (n)	55-64 jaar % (n)	65-79 jaar % (n)					
		A	B	A	B	C	D	E					
Totaal (n)	1.894	834	1.060	50	390	776	368	310					
Ik voel pijn tijdens de sportactiviteit	31 (596)	28 (234)	35 (362)	A	27 (15)	32 (134)	31 (238)	32 (115)	32 (94)				
Ik moet stoppen met de sportactiviteit vanwege een blessure	59 (1159)	56 (494)	63 (665)	A	55 (30)	54 (219)	61 (479)	B	63 (236)	B	63 (195)	B	
Ik moet de volgende sportactiviteit aangepast (mee)doen vanwege een blessure	29 (561)	28 (232)	30 (329)		30 (15)	28 (120)	31 (238)		29 (109)		27 (79)		
Ik kan de volgende sportactiviteit niet (mee)doen vanwege een blessure	46 (877)	44 (368)	47 (509)		48 (20)	43 (174)	48 (375)		45 (170)		45 (138)		
Ik kan mijn dagelijkse activiteiten (deels) niet uitvoeren vanwege een blessure	63 (1206)	62 (511)	65 (695)		65 (31)	63 (245)	64 (508)		65 (240)		60 (182)		
Ik heb een (medische) behandeling nodig vanwege een blessure	60 (1147)	57 (472)	63 (675)	A	55 (26)	63 (245)	E		61 (488)		59 (220)		54 (168)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.2 (vervolg 1) (Heel) erg vervelend als situatie ontstaat (in procenten)

	Niveau op basis van eigen inschatting			Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gesport					Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden	
	Beginner % (n)	Half gevorderd % (n)	Gevorderd % (n)	0 % (n)	1-11 % (n)	12-59 % (n)	60-119 % (n)	120 keer of vaker per jaar % (n)	Sportblessure % (n)	Geen sportblessure % (n)
	A	B	C	A	B	C	D	E	A	B
Totaal (n)	346	820	728	0	325	696	526	347	434	1.460
Ik voel pijn tijdens de sportactiviteit	27 (105)	32 (254)	32 (237)		30 (97)	27 (206)	34 (170) C	37 (123) B C	33 (144)	31 (452)
Ik moet stoppen met de sportactiviteit vanwege een blessure	51 (187)	57 (486)	66 (486) A B		51 (166)	56 (414)	63 (340) B C	67 (239) B C	59 (271)	59 (888)
Ik moet de volgende sportactiviteit aangepast (mee)doen vanwege een blessure	23 (85)	26 (220)	35 (256) A B		27 (87)	27 (201)	31 (160)	30 (113)	33 (136) B	28 (425)
Ik kan de volgende sportactiviteit niet (mee)doen vanwege een blessure	41 (142)	43 (359)	51 (376) A B		36 (126)	40 (294)	54 (270) B C	53 (187) B C	51 (224) B	44 (653)
Ik kan mijn dagelijkse activiteiten (deels) niet uitvoeren vanwege een blessure	67 (231)	63 (520)	63 (455)		62 (199)	61 (421)	67 (363) C	65 (223)	64 (273)	63 (933)
Ik heb een (medische) behandeling nodig vanwege een blessure	59 (210)	60 (502)	60 (435)		56 (181)	59 (415)	61 (331)	63 (220)	59 (256)	60 (891)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.2 (vervolg 2) (Heel) erg vervelend als situatie ontstaat (in procenten)

	Bent u lid van een sportvereniging		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	Lid % (n)	Geen lid % (n)	Contactsport % (n)	Geen contactsport % (n)	Ja % (n)	Nee % (n)
	A	B	A	B	A	B
Totaal (n)	659	1.235	185	1.702	824	1.063
Ik voel pijn tijdens de sportactiviteit	30 (190)	32 (406)	34 (62)	31 (534)	33 (260)	30 (336)
Ik moet stoppen met de sportactiviteit vanwege een blessure	64 (433)	56 (726) B	66 (116) B	58 (1.042)	61 (515)	58 (643)
Ik moet de volgende sportactiviteit aangepast (mee)doen vanwege een blessure	31 (209)	28 (352)	36 (63) B	28 (498)	29 (246)	29 (315)
Ik kan de volgende sportactiviteit niet (mee)doen vanwege een blessure	53 (351)	41 (526) B	56 (99) B	44 (777)	49 (394) B	43 (482)
Ik kan mijn dagelijkse activiteiten (deels) niet uitvoeren vanwege een blessure	65 (431)	62 (775)	69 (119)	63 (1.085)	67 (547) B	61 (657)
Ik heb een (medische) behandeling nodig vanwege een blessure	63 (418)	58 (729) B	62 (104)	60 (1.041)	65 (533) B	56 (612)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.3 ‘Hoe hoog schat u de kans in dat u in de aankomende zes maanden een sportblessure krijgt bij het beoefenen/spelen van uw sport?’

Geschatte kans	0%	1 t/m 10%	11 t/m 20%	21 t/m 30%	31 t/m 40%	41 t/m 50%	51 t/m 60%	61 t/m 70%	71 t/m 80%	81 t/m 90%	91 t/m 100%
% (n)	28 (449)	32 (539)	12 (175)	8 (123)	3 (57)	7 (113)	3 (36)	2 (28)	2 (27)	0 (6)	2 (24)

	Totaal	Geslacht		Leeftijd				
	Mediaan (modus)	Man	Vrouw	16-19 jaar	20-34 jaar	35-54 jaar	55-64 jaar	65-79 jaar
Totaal (n)	1.894	824	777	50	390	776	368	310
Mediaan	10 (0)	10 (0)	10 (0)	20 (20)	10 (0)	10 (0)	10 (0)	2 (0)

	Sportfrequentie in de afgelopen twaalf maanden				Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	1-11	12-59	60-119	120 keer of vaker per jaar	Sportblessure	Geen sportblessure	Contactsport	Geen contactsport	Ja	Nee
Totaal (n)	325	696	526	347	434	1.460	225	1370	824	1.063
Mediaan	5 (0)	10 (0)	10 (0)	10 (0)	30 (50)	5 (0)	20 (10)	10 (0)	15 (0)	5 (0)

Tabel 5.4 ‘Wat had u zelf kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?’

	Totaal	Geslacht		Leeftijd				
		Man % (n)	Vrouw % (n)	16-19 jaar % (n)	20-34 jaar % (n)	35-54 jaar % (n)	55-64 jaar % (n)	65-79 jaar % (n)
		A	B	A	B	C	D	E
Totaal (n)	1.894	834	1.060	50	390	776	368	310
Niks, de blessure kon ik zelf niet voorkomen	43 (178)	46 (79)	40 (99)	51 (8)	45 (51)	39 (71)	45 (29)	42 (19)
Oefeningen om spieren te versterken	19 (81)	20 (36)	17 (45)	38 (5) B C D	12 (22)	20 (37) B	12 (6)	27 (11) B
Oefeningen om balans te verbeteren	9 (35)	10 (17)	7 (18)	10 (1)	9 (10)	8 (15)	5 (3)	17 (6)
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	14 (66)	13 (31)	14 (35)	10 (1)	12 (19)	15 (29)	15 (9)	20 (8)
Luisteren naar het eigen lichaam	22 (112)	20 (46)	25 (66)	5 (2)	17 (24) A	30 (58) A B	28 (19) A	25 (9) A
Goed opbouwen van de sportintensiteit	15 (72)	12 (27)	18 (45)	2 (1)	16 (23) A	20 (37) A	12 (8) A	10 (3)
Gebruik van voedingssupplementen	2 (9)	1 (2)	3 (7)		3 (4)	1 (2)	4 (3)	
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	7 (27)	8 (12)	6 (15)	20 (2) B C D E	8 (15)	3 (6)	4 (3)	2 (1)
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	2 (7)	2 (3)	1 (4)		3 (5)	1 (1)		3 (1)
Anders	7 (28)	7 (14)	7 (14)	4 (1)	7 (7)	5 (9)	10 (6)	15 (5) C

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.4 (vervolg 1) 'Wat had u zelf kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?'

	Niveau op basis van eigen inschatting			Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gesport				Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden	
	Beginner % (n)	Half gevorderd % (n)	Gevorderd % (n)	1-11 % (n)	12-59 % (n)	60-119 % (n)	120 keer of vaker per jaar % (n)	Sportblessure % (n)	Geen sportblessure % (n)
	A	B	C	B	C	D	E	A	B
Totaal (n)	346	820	728	325	696	526	347	434	1.460
Niks, de blessure kon ik zelf niet voorkomen	48 (25)	43 (75)	42 (78)	50 (26)	42 (62)	46 (57)	36 (33)	43 (178)	
Oefeningen om spieren te versterken	21 (9)	22 (44)	15 (28)	19 (9)	20 (26)	18 (29)	19 (17)	19 (81)	
Oefeningen om balans te verbeteren	4 (2)	9 (19)	11 (14)	8 (5)	10 (13)	8 (9)	9 (8)	9 (35)	
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	15 (12)	11 (25)	16 (29)	7 (4)	15 (28)	17 (24) B	9 (10)	14 (66)	
Luisteren naar het eigen lichaam	17 (13)	27 (53)	19 (46)	18 (14)	16 (29)	28 (44) C	26 (25)	22 (112)	
Goed opbouwen van de sportintensiteit	13 (9)	16 (31)	14 (32)	12 (8)	13 (23)	21 (31) C D	10 (10)	15 (72)	
Gebruik van voedingssupplementen		3 (7)	1 (2)	1 (1)	2 (5)	2 (3)		2 (9)	
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	4 (3)	10 (16)	5 (8)	7 (5)	9 (12)	6 (6)	5 (4)	7 (27)	
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	1 (1)	2 (2)	2 (4)	3 (2)	1 (1)	1 (1)	3 (3)	2 (7)	
Anders	4 (4)	8 (14)	6 (10)	6 (3)	4 (6)	7 (10)	13 (9) C	7 (28)	

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.4 (vervolg 2) 'Wat had u zelf kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?'

	Bent u lid van een sportvereniging		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	Lid % (n)	Geen lid % (n)	Contactsport % (n)	Geen contactsport % (n)	Ja % (n)	Nee % (n)
	A	B	A	B	A	B
Totaal (n)	659	1.235	185	1.702	824	1.063
Niks, de blessure kon ik zelf niet voorkomen	47 (91)	39 (87)	45 (28)	43 (149)	43 (89)	44 (88)
Oefeningen om spieren te versterken	19 (40)	19 (41)	18 (12)	19 (69)	22 (51)	15 (30)
Oefeningen om balans te verbeteren	10 (21)	8 (14)	20 (10) B	6 (25)	10 (22)	8 (13)
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	17 (38)	11 (28)	17 (10)	13 (56)	15 (38)	12 (28)
Luisteren naar het eigen lichaam	18 (45)	26 (67) A	20 (19)	23 (93)	25 (64)	19 (48)
Goed opbouwen van de sportintensiteit	13 (34)	16 (38)	10 (11)	16 (61)	17 (44)	13 (28)
Gebruik van voedingssupplementen	2 (5)	2 (4)	3 (3)	1 (6)	2 (6)	1 (3)
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	7 (13)	7 (14)	8 (4)	7 (23)	6 (10)	9 (17)
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	1 (4)	2 (3)	2 (1)	2 (6)	2 (3)	2 (4)
Anders	8 (13)	6 (15)	3 (3)	7 (24)	4 (11)	9 (16) A

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.



Tabel 5.5 ‘Wat hadden anderen kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?’

	Totaal	Geslacht		Leeftijd				
		Man % (n)	Vrouw % (n)	16-19 jaar % (n)	20-34 jaar % (n)	35-54 jaar % (n)	55-64 jaar % (n)	65-79 jaar % (n)
		A	B	A	B	C	D	E
Totaal (n)	1.894	834	1.060	50	390	776	368	310
Niet van toepassing, geen anderen bij betrokken	52 (236)	49 (103)	55 (133)	19 (5)	43 (49) A	64 (117) A B	63 (40) A B	65 (25) A B
Niks, de blessure was niet te voorkomen door anderen	23 (101)	25 (49)	20 (52)	28 (4)	24 (32)	19 (37)	28 (18)	21 (10)
Een medesporter had zich anders kunnen gedragen	12 (45)	14 (19)	9 (26)	34 (4) B C D E	12 (20) D	9 (19)	1 (1)	2 (1)
De fysieke omgeving had veiliger gekund	6 (23)	5 (6)	7 (17)	2 (1)	14 (16) A C	2 (5)		5 (1)
(Betere) begeleiding tijdens het sporten	5 (24)	2 (4)	9 (20) A	7 (2)	8 (13)	4 (8)	1 (1)	
(Betere) instructie(s) voorafgaand aan het sporten	4 (15)	5 (4)	4 (11)	11 (1) C	5 (8)	2 (4)	1 (1)	3 (1)
Anders	2 (9)	1 (3)	2 (6)		1 (1)	1 (2)	6 (4) B	4 (2)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

**Tabel 5.5 (vervolg 1) ‘Wat hadden anderen kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?’**

	Niveau op basis van eigen inschatting			Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gesport					Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden	
	Beginner % (n)	Half gevorderd % (n)	Gevorderd % (n)	0 % (n)	1-11 % (n)	12-59 % (n)	60-119 % (n)	120 keer of vaker per jaar % (n)	Sportblessure % (n)	Geen sportblessure % (n)
	A	B	C	A	B	C	D	E	A	B
Totaal (n)	346	820	728	0	325	696	526	347	434	1.460
Niet van toepassing, geen anderen bij betrokken	60 (37)	47 (90)	53 (109)		48 (29)	42 (70)	61 (88) C	56 (49) C	52 (236)	
Niks, de blessure was niet te voorkomen door anderen	15 (6)	21 (48)	28 (47) A		19 (13)	27 (39) D	17 (26)	27 (23)	23 (101)	
Een medesporter had zich anders kunnen gedragen	17 (7)	9 (15)	13 (23)		7 (4)	14 (22) E	15 (14) E	4 (5)	12 (45)	
De fysieke omgeving had veiliger gekund	5 (4)	9 (13) C	3 (6)		17 (6) C D E	6 (7)	3 (6)	5 (4)	6 (23)	
(Betere) begeleiding tijdens het sporten	3 (3)	9 (16) C	2 (5)		4 (3)	7 (10)	4 (7)	5 (4)	5 (24)	
(Betere) instructie(s) voorafgaand aan het sporten	2 (2)	7 (8) C	3 (5)		3 (2)	9 (8) D E	1 (3)	1 (2)	4 (15)	
Anders	1 (1)	3 (6)	1 (2)		3 (2)	1 (2)	1 (1)	4 (4)	2 (9)	

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.5 (vervolg 2) ‘Wat hadden anderen kunnen doen om deze sportblessure te voorkomen?’

	Bent u lid van een sportvereniging		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	Lid % (n)	Geen lid % (n)	Contactsport % (n)	Geen contactsport % (n)	Ja % (n)	Nee % (n)
	A	B	A	B	A	B
Totaal (n)	659	1.235	185	1.702	824	1.063
Niet van toepassing, geen anderen bij betrokken	45 (98)	58 (138) A	33 (23)	56 (211) A	55 (133)	47 (101)
Niks, de blessure was niet te voorkomen door anderen	25 (52)	21 (49)	35 (25) B	20 (76)	21 (45)	26 (56)
Een medesporter had zich anders kunnen gedragen	19 (33) B	4 (12)	27 (16) B	8 (29)	15 (25) B	8 (20)
De fysieke omgeving had veiliger gekund	6 (13)	6 (10)	6 (5)	6 (18)	4 (12)	9 (11) A
(Betere) begeleiding tijdens het sporten	4 (11)	6 (13)	2 (2)	6 (22)	6 (15)	4 (9)
(Betere) instructie(s) voorafgaand aan het sporten	4 (9)	4(6)	1 (1)	5 (14)	2 (7)	7 (8) A
Anders	0 (1)	3 (8) A		2 (9)	1 (3)	2 (6)

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.6 ‘Wat heeft u na deze blessure anders gedaan om het risico op dezelfde sportblessure te verminderen?’

	Totaal	Geslacht		Leeftijd				
		Man % (n)	Vrouw % (n)	16-19 jaar % (n)	20-34 jaar % (n)	35-54 jaar % (n)	55-64 jaar % (n)	65-79 jaar % (n)
		A	B	A	B	C	D	E
Totaal (n)	1.894	834	1.060	50	390	776	368	310
Niks anders gedaan	21 (86)	24 (43)	18 (43)	27 (4)	18 (20)	21 (36)	24 (15)	24 (11)
Oefeningen om spieren te versterken	30 (131)	29 (56)	31 (75)	35 (5)	27 (38)	30 (57)	28 (18)	32 (13)
Oefeningen om balans te verbeteren	17 (67)	19 (30)	15 (37)	34 (4) B C D E	16 (22)	15 (28)	13 (9)	11 (4)
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	17 (77)	20 (40)	15 (37)	10 (1)	18 (26)	18 (32)	17 (10)	20 (8)
Luisteren naar het eigen lichaam	31 (146)	28 (56)	35 (90)	13 (2)	32 (42) A	40 (74) A	29 (20) A	24 (8)
Goed opbouwen van de sportintensiteit	20 (89)	18 (35)	21 (54)	9 (3)	23 (29) A	23 (43) A	13 (9)	14 (5)
Gebruik van voedingssupplementen	6 (26)	4 (7)	7 (19)	4 (1)	10 (14) C	4 (8)	4 (3)	
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	8 (36)	7 (15)	8 (21)		13 (20) C E	5 (8)	10 (7)	2 (1)
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	3 (10)	3 (4)	2 (6)	8 (1) B C	2 (4)	1 (3)	2 (1)	3 (1)
Anders	13 (65)	14 (29)	14 (36)	4 (1)	10 (10)	15 (29) A	27 (17) A B	21 (8) A

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.6 (vervolg 1) 'Wat heeft u na deze blessure anders gedaan om het risico op dezelfde sportblessure te verminderen?'

	Niveau op basis van eigen inschatting			Hoeveel keer heeft u in de afgelopen twaalf maanden gesport					Wel of geen sportblessure gehad in de afgelopen twaalf maanden	
	Beginner % (n)	Half gevorderd % (n)	Gevorderd % (n)	0 % (n)	1-11 % (n)	12-59 % (n)	60-119 % (n)	120 keer of vaker per jaar % (n)	Sportblessure % (n)	Geen sportblessure % (n)
	A	B	C	A	B	C	D	E	A	B
Totaal (n)	346	820	728	0	325	696	526	347	434	1.460
Niks anders gedaan	36 (20) B C	20 (29)	18 (37)		35 (18) C E	17 (24)	23 (28)	16 (16)	21 (86)	
Oefeningen om spieren te versterken	22 (12)	27 (59)	34 (60)		17 (11)	27 (43)	36 (50) B	32 (27) B	30(131)	
Oefeningen om balans te verbeteren	15 (7)	16 (34)	19 (26)		11 (7)	17 (23)	20 (23)	17 (14)	17 (67)	
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	15 (5)	18 (36)	18 (36)		7 (4)	22 (33) B	17 (26)	16 (14)	17 (77)	
Luisteren naar het eigen lichaam	34 (18)	38 (72) C	24 (56)		18 (14)	30 (50)	35 (52) B	37 (30) B	31 (146)	
Goed opbouwen van de sportintensiteit	6 (4)	25 (48) A	19 (37) A		11 (6)	19 (32)	25 (35) B	18 (16)	20 (89)	
Gebruik van voedingssupplementen	2 (2)	5 (14)	7 (10)		4 (4)	8 (9)	5 (10)	4 (3)	6 (26)	
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	1 (1)	11 (19) A	7 (16)		9 (3)	8 (17)	6 (11)	7 (5)	8 (36)	
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	3 (2)	2 (4)	4 (4)		3 (2)	4 (3)	2 (2)	2 (3)	3 (10)	
Anders	9 (8)	12 (23)	16 (34)		12 (6)	7 (14)	17 (27) C	20 (18) C	13 (65)	

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Tabel 5.6 (vervolg 2) 'Wat heeft u na deze blessure anders gedaan om het risico op dezelfde sportblessure te verminderen?'

	Bent u lid van een sportvereniging		Wel of geen contactsport op basis van meest beoefende sport		Wel of geen blessuregevoelige sport beoefenen	
	Lid % (n)	Geen lid % (n)	Contactsport % (n)	Geen contactsport % (n)	Ja % (n)	Nee % (n)
	A	B	A	B	A	B
Totaal (n)	659	1.235	185	1.702	824	1.063
Niks anders gedaan	21 (39)	22 (47)	21 (13)	21 (72)	20 (41)	23 (44)
Oefeningen om spieren te versterken	32 (64)	28 (67)	34 (23)	28 (107)	34 (77) B	24 (53)
Oefeningen om balans te verbeteren	24 (43) B	10 (24)	25 (14) B	14 (52)	21 (43) B	12 (23)
Uitvoeren van een warming-up/cooling-down/stretchen	22 (44) B	13 (33)	21 (18)	17 (59)	20 (42)	15 (35)
Luisteren naar het eigen lichaam	30 (70)	32 (76)	23 (22)	34 (124) A	34 (85)	29 (61)
Goed opbouwen van de sportintensiteit	20 (46)	19 (43)	13 (11)	21 (78)	25 (59) B	13 (30)
Gebruik van voedingssupplementen	3 (9)	8 (17) A	11 (7) B	4 (19)	4 (14)	7 (12)
Dragen van een brace of (sport)tape ter ondersteuning (bv. enkel-/polsbrace)	9 (22)	7 (14)	9 (9)	7 (27)	7 (18)	8 (18)
Dragen van beschermingsmaterialen (bv. helm, bitje, knie-/pols-/schoenbeschermers)	4 (4)	2 (6)	7 (3) B	2 (7)	3 (4)	2 (6)
Anders	10 (26)	17 (39) A	3 (3)	16 (62) A	11 (28)	17 (37) A

NB: de letters ABCDE geven weer dat er een significant verschil is met de betreffende groep binnen de hoofdkolom.

Fenne Folkersma  
f.folkersma@mulierinstituut.nl

Dorine Collard  
d.collard@mulierinstituut.nl

Lisanne Balk  
l.balk@mulierinstituut.nl

www.mulierinstituut.nl  
@mulierinstituut

