

Dit onderzoek werd mogelijk gemaakt door financiële steun van het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur.

|                              |  |
|------------------------------|--|
| BEGELEIDINGSKOMMISSIE        | Drs. A.B.A. Kemper (voorzitter) en M. Koornneef, sportarts, Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur.<br>H. Inklaar, sportarts, namens het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg.<br>Drs. H. Beckerman, epidemioloog, Katholieke Universiteit Nijmegen. |
| VELDWERK                     | Team Vier, Markt- en Opinie Onderzoeksbureau Amsterdam.<br>Projectleider A. Berghahn.  |
| ONDERZOEKSASSISTENTIE        | Drs. I. Brouns 1.6.87-1.6.88<br>Drs. M. Claessens 1.10.88-1.6.89.  |
| DATAVERWERKING               | H. Lebens, vakgroep Medische Sociologie, Rijksuniversiteit Limburg.  |
| ADVIEZEN ALGEMEEN            | Dr. L. Bouter, vakgroep Epidemiologie, Rijksuniversiteit Limburg.  |
| ADVIEZEN STATISTIEK          | Drs. L. Volovics, vakgroep Medische Informatica en Statistiek, Rijksuniversiteit Limburg.  |
| OMSLAG, GRAFIEKEN EN FIGUREN | G. van Rooy, Audiovisuele Dienst, Rijksuniversiteit Limburg.   |
| TEKSTVERWERKING EN LAY-OUT   | M. Arkenbout, Vakgroep Medische sociologie, Rijksuniversiteit Limburg.   |

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Galen, W.Ch.C. van

Sportblessures breed uitgemeten : een onderzoek naar aantal, aard en achtergronden van sportblessures in de loop van één jaar / W.Ch.C. van Galen, J.P.M. Diederiks. – Haarlem : De Vrieseborch. – Ill., fig., graf., tab. – (Sportwetenschappelijke onderzoekingen ; 18)

Met lit. opg. – Met samenvatting in het Engels.

ISBN 90-6076-312-2

SISO 617.3 UDC [616-001:796](492) NUGI 468

Trefw.: sportblessures ; Nederland ; onderzoek.

© 1990 W.Ch.C. van Galen en J.P.M. Diederiks

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van **B.V. Uitgeverij De Vrieseborch**

**Jacobijnestraat 5  
2011 TG Haarlem**

ISBN 90 6076 312 2

## INHOUD

|   |    |
|---|----|
| VOORWOORD   | 8  |
| HOOFDSTUK 1<br>INLEIDING DOELSTELLING EN OPZET ONDERZOEK                    | 11 |
| 1.1 Inleiding en doelstelling onderzoek                                     | 11 |
| 1.2 Onderzoeksontwerp   | 12 |
| 1.2.1 Definities  | 12 |
| 1.2.2 Opzet   | 13 |
| 1.2.3 Vragenlijst   | 13 |
| 1.2.4 Veldwerk  | 14 |
| 1.3 Methodische opmerkingen   | 15 |
| 1.3.1 Sportparticipatie   | 15 |
| 1.3.2 Blessuregegevens  | 15 |
| 1.4 Onderzoeksbesteden  | 16 |
| HOOFDSTUK 2<br>SPORTPARTICIPATIE  | 19 |
| 2.1 Inleiding   | 19 |
| 2.2 Sportbeoefening   | 19 |
| 2.2.1 Inleiding   | 19 |
| 2.2.2 Sportbeoefening algemeen en per maand                                 | 20 |
| 2.3 Tak van sport   | 21 |
| 2.3.1 Algemeen  | 21 |
| 2.3.2 Takken van sport en sportparticipatie per maand                       | 21 |
| 2.4 Geslacht en leeftijd  | 22 |
| 2.5 Organisatievorm en wijze van sportbeoefening                            | 23 |
| 2.6 Expositietijd   | 24 |
| 2.7 Onderlinge samenhangen van sportparticipatiekenmerken                   | 24 |
| 2.8 Discussie en samenvatting   | 25 |
| 2.8.1 Discussie   | 25 |
| 2.8.2 Samenvatting  | 26 |
| HOOFDSTUK 3<br>BLESSURES: ABSOLUTE AANTALLEN EN INCIDENTIECIJFERS           | 27 |
| 3.1 Inleiding   | 27 |
| 3.2 Overzicht Nederlands onderzoek naar sportblessures                      | 27 |
| 3.3 Incidentie  | 29 |
| 3.4 Algemene resultaten   | 29 |
| 3.5 Incidentie en tak van sport   | 31 |
| 3.5.1 Medisch en niet medisch behandelde blessures                          | 31 |
| 3.6 Incidentie, geslacht en leeftijd  | 33 |
| 3.6.1 Geslacht  | 33 |
| 3.6.2 Leeftijd  | 35 |
| 3.7 Incidentie, organisatievorm, wijze van sportbeoefening en expositieduur | 36 |

|       |   |    |    |
|-------|---|----|----|
| 3.7.1 | Incidentie en organisatievorm           | 37 |    |
| 3.7.2 | Incidentie en wijze van sportbeoefening | 38 |    |
| 3.7.3 | Expositieduur                           | 41 |    |
| 3.8   | Discriminant-analyse                    |    | 42 |
| 3.9   | Discussie en samenvatting               |    | 43 |
| 3.9.1 | Discussie                               | 43 |    |
| 3.9.2 | Samenvatting                            | 44 |    |
|       | Noten                                   |    | 45 |

#### HOOFDSTUK 4

##### LOCALISATIE EN AARD VAN BLESSURES

|       |  |    |    |
|-------|--|----|----|
| 4.1   | Inleiding                                  |    | 47 |
| 4.2   | Localisatie van de blessure                |    | 47 |
| 4.2.1 | Algemeen                                   | 47 |    |
| 4.2.2 | Localisatie blessure en tak van sport      | 47 |    |
| 4.2.3 | Localisatie blessure, geslacht en leeftijd | 48 |    |
| 4.3   | Aard blessure                              |    | 49 |
| 4.3.1 | Algemeen                                   | 49 |    |
| 4.3.2 | Aard blessure en tak van sport             | 50 |    |
| 4.3.3 | Aard blessure, geslacht en leeftijd        | 50 |    |
| 4.4   | Localisatie en aard blessure               |    | 51 |
| 4.5   | Discussie en samenvatting                  |    | 52 |
| 4.5.1 | Discussie                                  | 52 |    |
| 4.5.2 | Samenvatting                               | 52 |    |

#### HOOFDSTUK 5

##### OMSTANDIGHEDEN EN ONTSTAANSWIJZEN VAN BLESSURES

|       |   |    |    |
|-------|---|----|----|
| 5.1   | Inleiding   |    | 53 |
| 5.2   | Blessures ontstaan tijdens training, wedstrijd of andere activiteit |    | 53 |
| 5.3   | Tijdstip blessure   |    | 55 |
| 5.4   | Accommodatie  |    | 56 |
| 5.5   | Contact versus zonder contactblessure                               |    | 58 |
| 5.6   | Geleidelijk of plotseling ontstaan                                  |    | 59 |
| 5.7   | Discussie en samenvatting   |    | 61 |
| 5.7.1 | Discussie   | 61 |    |
| 5.7.2 | Samenvatting  | 61 |    |

#### HOOFDSTUK 6

##### GEVOLGEN VAN BLESSURES

|       |   |    |    |
|-------|---|----|----|
| 6.1   | Inleiding                                       |    | 63 |
| 6.2   | Behandeling                                     |    | 63 |
| 6.2.1 | Eerste, aansluitende spoed- en vervolghandeling | 63 |    |
| 6.2.2 | Behandelaars en aantal behandelingen            | 66 |    |
| 6.3   | Vijf typen behandeling                          |    | 68 |
| 6.4   | Sportverzuim                                    |    | 71 |
| 6.5   | Verzuim dagelijkse werkzaamheden                |    | 72 |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.7.1 | Incidentie en organisatievorm           | 37 |
| 3.7.2 | Incidentie en wijze van sportbeoefening | 38 |
| 3.7.3 | Expositieduur                           | 41 |
| 3.8   | Discriminant-analyse                    | 42 |
| 3.9   | Discussie en samenvatting               | 43 |
| 3.9.1 | Discussie                               | 43 |
| 3.9.2 | Samenvatting                            | 44 |
|       | Noten                                   | 45 |

HOOFDSTUK 4  
LOCALISATIE EN AARD VAN BLESSURES 47

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 4.1   | Inleiding                                  | 47 |
| 4.2   | Localisatie van de blessure                | 47 |
| 4.2.1 | Algemeen                                   | 47 |
| 4.2.2 | Localisatie blessure en tak van sport      | 47 |
| 4.2.3 | Localisatie blessure, geslacht en leeftijd | 48 |
| 4.3   | Aard blessure                              | 49 |
| 4.3.1 | Algemeen                                   | 49 |
| 4.3.2 | Aard blessure en tak van sport             | 50 |
| 4.3.3 | Aard blessure, geslacht en leeftijd        | 50 |
| 4.4   | Localisatie en aard blessure               | 51 |
| 4.5   | Discussie en samenvatting                  | 52 |
| 4.5.1 | Discussie                                  | 52 |
| 4.5.2 | Samenvatting                               | 52 |

HOOFDSTUK 5  
OMSTANDIGHEDEN EN ONTSTAANSWIJZEN VAN BLESSURES 53

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 5.1   | Inleiding   | 53 |
| 5.2.  | Blessures ontstaan tijdens training, wedstrijd of andere activiteit | 53 |
| 5.3   | Tijdstip blessure   | 55 |
| 5.4   | Accommodatie  | 56 |
| 5.5   | Contact versus zonder contactblessure                               | 58 |
| 5.6   | Geleidelijk of plotseling ontstaan                                  | 59 |
| 5.7   | Discussie en samenvatting   | 61 |
| 5.7.1 | Discussie   | 61 |
| 5.7.2 | Samenvatting  | 61 |

HOOFDSTUK 6  
GEVOLGEN VAN BLESSURES 63

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 6.1   | Inleiding                                       | 63 |
| 6.2   | Behandeling                                     | 63 |
| 6.2.1 | Eerste, aansluitende spoed- en vervolghandeling | 63 |
| 6.2.2 | Behandelaars en aantal behandelingen            | 66 |
| 6.3   | Vijf typen behandeling                          | 68 |
| 6.4   | Sportverzuim                                    | 71 |
| 6.5   | Verzuim dagelijkse werkzaamheden                | 72 |

|       |                           |    |
|-------|---------------------------|----|
| 6.5.1 | Verzuim – algemeen        | 72 |
| 6.5.2 | Duur verzuim              | 74 |
| 6.6   | Discussie en samenvatting | 75 |
| 6.6.1 | Discussie                 | 75 |
| 6.6.2 | Samenvatting              | 76 |

HOOFDSTUK 7  
BLESSURES LANGER DAN 4 WEKEN GELEDEN ONTSTAAN EN  
BLESSURES BUITEN NEDERLAND OPGELOPEN 77

|         |   |    |
|---------|---|----|
| 7.1     | Inleiding   | 77 |
| 7.2     | Blessures langer dan 4 weken geleden ontstaan               | 77 |
| 7.2.1   | Algemeen  | 77 |
| 7.2.2   | Geslacht en leeftijd  | 78 |
| 7.2.3   | Takken van sport  | 79 |
| 7.2.4.  | Wijze van sportbeoefening, organisatievorm en expositieduur | 79 |
| 7.2.5   | Localisatie en aard   | 79 |
| 7.2.6   | Geleidelijk – plotseling ontstaan                           | 81 |
| 7.2.7   | Gevolgen van langdurende blessures                          | 82 |
| 7.2.7.1 | Behandeling   | 82 |
| 7.2.7.2 | Behandelaars  | 83 |
| 7.2.7.3 | Behandelingstypen   | 84 |
| 7.2.7.4 | Sportverzuim en verzuim van dagelijkse bezigheden           | 85 |
| 7.3     | Blessures opgelopen in het buitenland (binnen 4 weken)      | 86 |
| 7.4     | Discussie en samenvatting                                   | 87 |
| 7.4.1   | Discussie   | 87 |
| 7.4.2   | Samenvatting  | 88 |

HOOFDSTUK 8  
CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN 89

|     |  |    |
|-----|--|----|
| 8.1 | Opzet en uitvoering                      | 89 |
| 8.2 | Aantallen en omstandigheden              | 89 |
| 8.3 | Blessurekans                             | 90 |
| 8.4 | Blessurekenmerken                        | 90 |
| 8.5 | Oorzaken en omstandigheden               | 91 |
| 8.6 | Behandeling van blessures                | 91 |
| 8.7 | Duur van de blessure                     | 92 |
| 8.8 | Methodische opmerkingen en aanbevelingen | 92 |
| 8.9 | Preventie                                | 95 |

SUMMARY 98

BIJLAGE 1: TABELLEN 101

BIJLAGE 2: VRAGENLIJST BLESSURES 131

BIJLAGE 3: VRAGENLIJST SPORTPARTICIPATIE 168

LITERATUUR 173