

Vallen

is ook een sport

Sport en bewegen is belangrijk voor kinderen, zowel voor hun (psycho)sociale en motorische ontwikkeling, als voor hun lichamelijke gezondheid. Bewegen is ook leuk voor kinderen. Vallen hoort daar bij. Maar een kind dat weet hoe te vallen, heeft meer plezier in bewegen, minder angst om te vallen, een groter gevoel van zelfredzaamheid en een betere motorische ontwikkeling. Bovendien verkleint het de kans op letsel door een val. VeiligheidNL ontwikkelde een lespakket voor leraren lichamelijke opvoeding, waarmee zij hun leerlingen kunnen leren om veilig te vallen. Op die manier kunnen kinderen spelen en sporten zonder bang te hoeven zijn om letsel op te lopen.

TEKST CASPER DIRKS EN HUIB VALKENBERG (TEVENS FOTO'S)

Veel blessures bij kinderen

Het stimuleren van sport en bewegen bij kinderen is noodzakelijk. Het is goed als kinderen lekker bewegen, daar is iedereen het wel over eens. Het houdt ze fysiek én mentaal gezond. De schaduwkant van sport en bewegen is echter de kans om letsel op te lopen. Jaarlijks lopen kinderen tienduizenden blessures op door vallen tijdens sportbeoefening, spelen of tijdens de gymles. Het trainen van valtechnieken verkleint de kans op letsel bij een val.

Tweede plaats bij spoedeisende hulp

Onder kinderen en jongeren in de schoolgaande leeftijd 4-18 jaar ontstonden in 2013 rond de 1,2

miljoen sportblessures, waarvan 65.000 blessures behandeling op de Spoedeisende Hulp-afdeling van een Nederlands ziekenhuis noodzakelijk maakten. Bijna zes op de tien blessures waarvoor een jonge sporter op de SEH-afdeling kwam ontstond door een val. Een deel van deze blessures werd tijdens bewegingsonderwijs opgelopen. In 2013 liepen scholieren in totaal naar schatting 280.000 blessures op tijdens hun lessen bewegingsonderwijs. Van hen belandden er 14.000 op de SEH-afdeling. Daarmee is bewegingsonderwijs op het vlak van blessures, na veldvoetbal, de tweede 'sporttak' op de SEH-afdeling.

Blessurekans kleiner geworden

De meest voorkomende blessures waren een fractuur van hand of vinger (15% van alle sportblessures door bewegingsonderwijs op de SEH-afdeling), een polsfractuur (12%), en een enkeldistorsie (7%). Zes procent van de slachtoffers had hoofdletsel opgelopen. En evenals bij sport in het algemeen ontstaan ook in de gymzaal zes op de tien blessures door een val. Het mag overigens geen verbazing wekken dat er tijdens bewegingsonderwijs veel blessures worden opgelopen. Naar schatting zijn er in Nederland rond de twee miljoen leerlingen die wekelijks bewegingsonderwijs genieten, jaarlijks in totaal

VeiligheidNL is een organisatie die zich via vroegtijdige signalering, onderzoek naar letsels, veiligheid en gedrag en het stimuleren en faciliteren van veilig gedrag inzet voor preventie van ongevallen en sportblessures. VeiligheidNL registreert op diverse manieren de ontwikkeling van letsels en blessures in Nederland. Via het enquêteonderzoek Ongevallen en Bewegen in Nederland (OBiN) werden in de periode 2006-2014 jaarlijks 10.000 Nederlanders benaderd en bevraagd naar opgelopen letsels of blessures. Daarnaast worden sinds 1986 in een representatieve steekproef van Nederlandse ziekenhuizen het aantal behandelingen op de afdelingen Spoedeisende Hulp (SEH) na een ongeval of sportblessure en de relevante informatie over het opgelopen letsel en de ontstaanswijze bijgehouden. Hiermee wordt een helder beeld geschetst van de relatief ernstige letsels en blessures waarvoor SEH-behandeling noodzakelijk is. Deze kennis vormt voor VeiligheidNL de basis voor preventieve actie. Letselinformatie is sturend richting de sporttak, het type letsel of de specifieke doelgroep waarop preventie gericht moet worden.

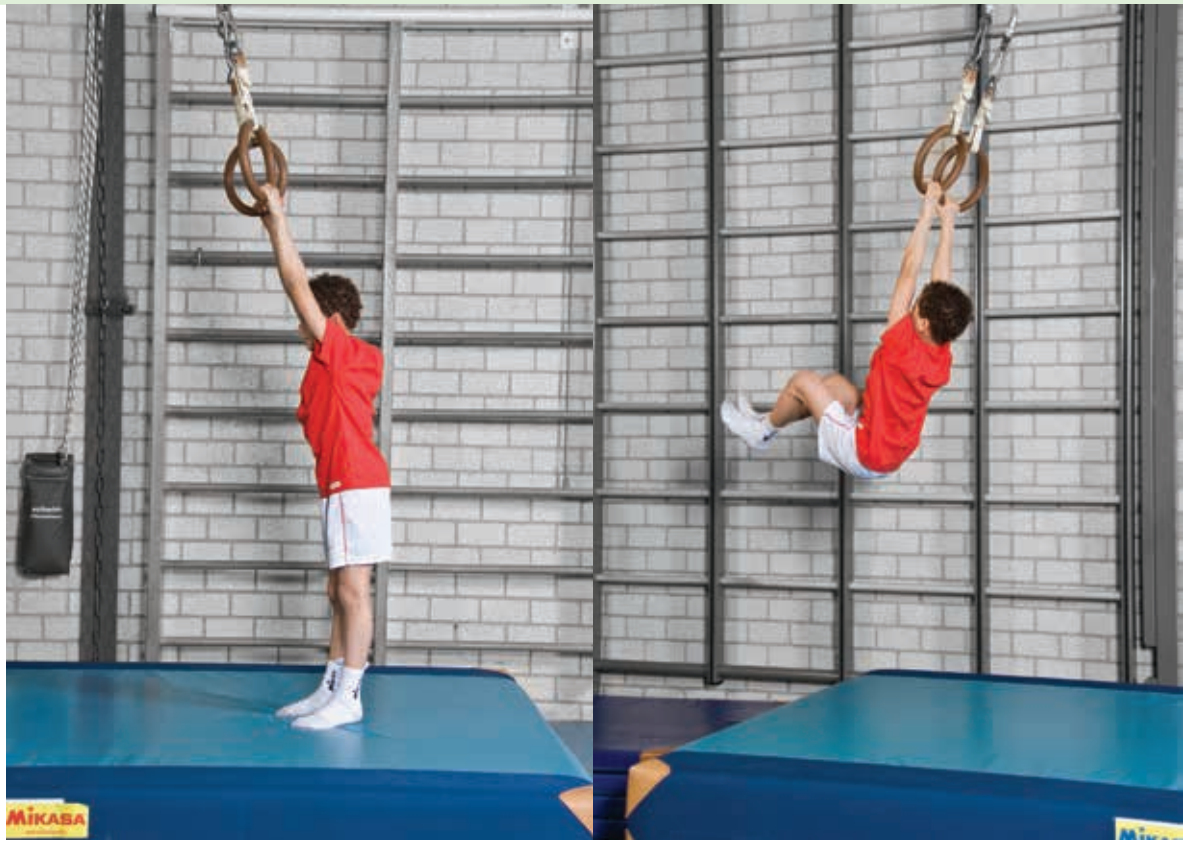


foto 1 t/m 4:
vallen van hoogte

zo'n 170 miljoen uur. De kans om een blessure op te lopen tijdens bewegingsonderwijs (het aantal blessures per 1.000 uur bewegingsonderwijs) is om die reden ook niet bijzonder groot. Het aantal blessures tijdens bewegingsonderwijs waarvoor SEH-behandeling nodig bleek is fors afgenomen sinds de jaren '80 van de vorige eeuw. Vooral de groep middelbare scholieren loopt veel minder blessures op tijdens de gymles dan vroeger. In de periode 2003-2009 steeg het aantal SEH-behandelingen naar aanleiding van blessures door bewegingsonderwijs tijdelijk, maar sindsdien is er weer een daling te zien, van ruim 18.000 SEH-behandelingen in 2009 naar 14.000 in 2013.

Bewegen is noodzakelijk

Minder sporten en bewegen om het aantal blessures te verminderen is niet wenselijk. De positieve aspecten van sport en bewegen zijn groter dan de gevolgen van blessures. Kinderen hebben beweging ook nodig om zich motorisch goed te ontwikkelen. Een val tijdens sport en bewegen is daarbij niet altijd te voorkomen. Het hoeft ook niet voorkomen te worden, als kinderen weten hoe ze moeten vallen. Een kind met een goede valtechniek loopt een veel kleiner risico op een blessure.

Lespakket over valtechniek

Om het aantal letsels als gevolg van een val bij kinderen terug te brengen ontwikkelde VeiligheidNL, in samenwerking met valpedagoog en judoleraar Yos Lotens, het lespakket 'Vallen is ook een sport'. Tijdens de gymles leren kinderen volgens een betrouwbare methode goed en veilig te vallen, stap voor stap en op een leuke manier. Het lespakket stelt de docent lichamelijke opvoeding

in staat om de valvaardigheden op een speelse manier over te brengen op de leerlingen. Uiteindelijk zorgt de herhaling van de valbewegingen ervoor dat er een intuïtieve valtechniek ontstaat.

Het lespakket is zo opgezet dat de docent er zelf direct mee aan de slag kan. Met behulp van de docentenhandleiding, oefenkaarten en een instructie-dvd kan direct wordt gestart met het trainen van valvaardigheid. De methodiek gaat uit van drie keer een basisles, (vrijwel) volledig gewijd aan de valtechniek in een bepaalde richting (voorover, opzij of achterover). De oefeningen zijn opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk: ze beginnen laag bij de grond en langzaam, en worden gestaag opgebouwd naar sneller en dynamisch van hoogte. Na iedere basisles worden de technieken een aantal weken herhaald tijdens de reguliere lessen bewegingsonderwijs. Indien gewenst, kan de docent de valvaardigheden van zijn leerlingen aan het eind van de lesperiode toetsen, en eventueel een certificaat uitdelen. Idealiter houdt de docent via herhaling tijdens de beweglessen de valvaardigheid op peil. Zo maakt de leerling zich de valtechniek steeds meer eigen, en is het effect ervan bij een echte onverwachte val steeds groter.

Blessurekans verkleint door valtechniek

Onderzoek dat het VUmc/Emgo heeft uitgevoerd in opdracht van VeiligheidNL heeft aangetoond dat de kans op een blessure door vallen na de valtraining met 50 procent verminderde. Tevens bleek uit deze effectstudie dat kinderen, wanneer ze valvaardig zijn:

- meer plezier hebben in bewegen
- minder valangst hebben



- meer gevoel hebben voor zelfredzaamheid
- een betere motorische ontwikkeling hebben.

Scholen die reeds kennis hebben gemaakt met 'Vallen is ook een sport' tijdens een valclinic zijn enthousiast over de lesmethode. Het is eenvoudig in gebruik, simpel te integreren in bestaande lesprogramma's en - niet geheel onbelangrijk - kinderen vinden het heel erg leuk om de oefeningen te doen en vragen in veel gevallen zelf om herhaling van de oefeningen.

Paardensport en fietsen

Wat werkt voor kinderen in de setting bewegingsonderwijs, werkt ook voor sporters. Daarom heeft VeiligheidNL het principe van de valvaardigheids-trainingen doorvertaald naar andere sporttakken waarin vallen een veel voorkomende oorzaak van blessures is. Allereerst ontwikkelde VeiligheidNL in 2014, samen met het Adelinde Trainings Centrum en Yos Lotens, een lespakket voor de paardensport ('Fit en veilig'). Aan de hand van het lespakket kunnen paardrij-instructeurs met hun eigen cursisten aan de slag met ruitersfitheid en valvaardigheid.

Het lespakket wordt ondersteund door de Stichting Veilige Paardensport (SVP), de Federatie van Nederlandse Ruitersportcentra (FNRS) en het Professioneel Platform Hippische Ondernemers (PPHO). Momenteel zijn ruim honderd trainers/instructeurs in de paardensport getraind aan de hand van dit lespakket.

In 2015 is een soortgelijk lespakket ontwikkeld voor de wiel- en mountainbikesport. In deze nieuwe trainingmethode, 'Zeker op je zadel', gaan wiel- en mountainbiketainers aan de

slag met hun cursisten om rij- en valvaardigheid te trainen. De rijvaardigheidsoefeningen zijn gericht op vijf situaties waarbij de kans op een val relatief groot is: bochten, ravitaillering (bevoorraden onderweg), in een groep rijden, sprinten en demarreren. De valvaardigheidsoefeningen richten zich op voorovervallen en opzijvallen. De oefeningen zijn samengesteld door gediplomeerde experts van de KNWU en de NTFU en valvaardigheidstrainers.

Veilige reflexen ontwikkelen

Net als bij 'Vallen is ook een sport', zijn de val oefeningen in de lespakketten 'Fit en Veilig' en 'Zeker op je Zadel' opgebouwd van gemakkelijk naar moeilijk, van langzaam naar snel en van statisch naar dynamisch. Op die manier worden zogenaamde 'veilige reflexen' ontwikkeld en ontstaat een automatische, effectieve valtechniek. Beide lespakketten zijn bedoeld voor ruiters, en ook wielrenners en mountainbikers van allerlei niveaus (beginner of gevorderd, recreatief of op wedstrijd-niveau) en voor jong en oud.

Jong geleerd

Voor volwassen sporters zijn deze valtrainingen nuttig en aantoonbaar effectief. Nog effectiever is het om kinderen op jonge leeftijd te leren vallen. Bekend is het verhaal van Steven Rooks, die als wielrenner relatief weinig letsel door valpartijen opliep, naar eigen zeggen omdat hij als kind op judo zat. Bewegingsonderwijs is uitermate geschikt om een grote groep kinderen de juiste valvaardigheden aan te leren, en die te internaliseren tot een automatische valtechniek. Jong geleerd is oud gedaan, en van valtraining op jonge leeftijd heeft een kind een leven lang plezier. ■

Contact

c.dirks@veiligheid.nl