

Bilthoven, 7 januari 2011

## PERSBERICHT

### Jaarlijks 600 duizend enkelblessures bij sporters

#### Voor sporter met zwakke enkels nu spierversterkende oefeningen online beschikbaar

Na de knieblessure is de enkelblessure de meest voorkomende sportblessure in ons land. Voor bijna 4 op de 10 enkelblessures is een medische behandeling nodig. En dat zijn vooral enkelverstuikingen die sporters oplopen, bijvoorbeeld bij voetbal, volleybal, hockey, hardlopen en schaatsen.

De medische kosten van sporters met een enkelblessure worden jaarlijks geschat op 40 miljoen euro. De kosten door arbeidsverzuim zijn geschat op 150 miljoen euro per jaar.

Om sporters te helpen enkelblessures te voorkomen, hebben Consument en Veiligheid en de Vereniging voor Sportgeneeskunde (VSG) de handen ineen geslagen.

Vanaf vandaag is online voor elke sporter met zwakke enkels of herstellende van een eerdere enkelblessure op elk gewenst moment van de dag een spierversterkend oefenprogramma beschikbaar. De oefeningen zijn als bewezen effectief aangetoond door het VU/ EMGO.

Met het oefenprogramma, dat is gebaseerd op een serie balansoefeningen, kan het risico op een herhaling van een enkelverstuiking met ruim een derde worden teruggebracht. Met name het eerste jaar na een enkelverstuiking is er een verhoogd risico bij een sporter met zwakke enkels op een herhaling van de blessure. Een blessure die voor de sporter vaak gepaard gaat met chronische pijn, langdurige klachten, medische zorg en arbeidsverzuim.

De spierversterkende oefeningen zijn direct te bekijken op de volgende sites:

- [voorkomblessures.nl/enkel](http://voorkomblessures.nl/enkel)
- [sportzorg.nl](http://sportzorg.nl)

---

#### Noot voor de redactie

Meer informatie:

Consument en Veiligheid: Cees Meijer 020-5114511

Vereniging voor Sportgeneeskunde: Kelley Post: 030- 2252290