

# Eenvoudige oefening kan enkelblessures voorkomen

**ROTTERDAM • Gebroken, verrekt of gescheurd. Jaarlijks ontstaan in Nederland 600.000 enkelblessures. Daarvan moeten er 26.000 op de eerste hulp en 87.000 door een fysiotherapeut worden behandeld. Veel leed is te voorkomen, volgens Anja Bruinsma, directeur van Sportgeneeskunde Nederland. 'Door elke dag een paar simpele oefeningen te doen.'**

Anja Bruinsma op de behandelafel bij sportarts Hans Smid. 'Het blijft een zwakke plek: ik verstapte me tijdens een wandeling met kerst.'

FOTO MARNIX SCHMIDT

SUZANNE DOCTER

Zelf brak Anja Bruinsma, directeur van Sportgeneeskunde Nederland, zowel haar linker- als haar rechterenkel tijdens het badmintonnen. „Aan allebei de kanten ben ik een paar keer geopereerd.”

Ironisch genoeg zit ze ook nu weer met een dikke voet. „Het blijft een zwakke plek: ik verstapte me tijdens een wandeling met kerst.”

Om herhaling te voorkomen kan ze het oefenprogramma volgen, dat haar eigen koepelorganisatie voor sportartsen en de stichting Consument en Veiligheid vandaag lanceert. De oefeningen zijn te vinden op de websites [www.voorkomblessures.nl/enkel](http://www.voorkomblessures.nl/enkel) en [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

Nederlandse sporters hebben massaal enkelblessures: jaarlijks ontstaan 600.000 enkelblessures, veelal bij sporten als voetbal, hardlopen en volleybal. Daarvan moeten er 26.000 op de eerste hulp worden behandeld en 87.000 door een fysiotherapeut. Ook belanden 820 mensen met een enkelblessure in het ziekenhuis en behandelt de huisarts 130.000 enkelgewrichten.

De medische kosten van sporters met een enkelblessure worden jaarlijks geschat op 40 miljoen euro. Door arbeidsverzuim komt daar nog eens 150 miljoen euro bij. „Stel dat je als vrachtwagenchauffeur je enkelbanden scheurt of een ander staand beroep hebt, zit je toch wekenlang thuis,” stelt Saskia Kloet, coördinator sport van de stichting Consument en Veiligheid.

Na de knie levert de enkel de meeste sportblessures op. „Het is het gewricht waar je veel op staat en waarop je hele lichaam steunt. Bij sporten waarbij je veel rent, zijwaarts beweegt of hoge sprongen maakt, is het makkelijk om je enkel te verzwikken, verdraaien, verrekken of breken. Telkens komt er enorm veel kracht op te staan en een verkeerde beweging is zo ge-



maakt.” Ook is de kans op herhaling groot bij een enkelblessure. „Ongeschiedlijk duurt het gemiddelde herstel zes weken. Na die tijd kun je weer sporten en alles doen wat je in het dagelijks leven doet. Maar de échte herstelperiode bedraagt vaak

« **Wij zijn er voorstander van dat sporters verantwoordelijk zijn voor wat ze doen.**

Anja Bruinsma

een jaar. Omdat je bij een blessure toch vaak scheurtjes in de enkelbanden oploopt. Dat maakt de kans op herhaling ook zo groot.”

EMGO, het onderzoeksinstituut van het VU Medisch Centrum, ont-

wikkelde het oefenprogramma om blessures te voorkomen. Sportgeneeskunde Nederland kwam vervolgens op het idee dat programma met de bijbehorende filmpjes op internet te zetten. „Wij zijn er voorstander van dat sporters verantwoordelijk zijn voor wat ze doen en wat hen overkomt,” zegt Bruinsma. „Maar we zien het wel als onze taak dat ze informatie makkelijk kunnen vinden. En omdat het programma op internet staat, is het ook makkelijk bereikbaar voor trainers en coaches.”

Het internetprogramma bevat simpele oefeningen, voor diverse sporten met 3D-filmpjes erbij. „Die thuis te doen zijn. Tussen de bedrijven door en op momenten die jij wilt,” vult Kloet aan.

Zoals bijvoorbeeld een minuut lang op een been staan. „Dat is in

het begin lastig, maar wordt steeds makkelijker als je enkel sterker wordt. Op dat moment kun je het moeilijker maken door het bijvoorbeeld met je ogen dicht te doen of ondertussen iets anders te doen zoals tandenpoetsen,” zegt Kloet. „Bij een andere oefening moet je op een been staan en tegelijkertijd je andere knie buigen.”

In plaats van oefeningen die de enkel versterken en zorgen voor een betere balans, kan ook het dragen van een brace veel blessures voorkomen, vervolgt Kloet. „Maar die vinden veel sporters en vooral voetballers niet lekker zitten.”

Het EMGO, onderzoeksinstituut van het VU Medisch Centrum, heeft alvast onderzocht dat het nieuwe internetprogramma de kans op een nieuwe enkelblessure 35 procent verkleint.