

BLESSURES



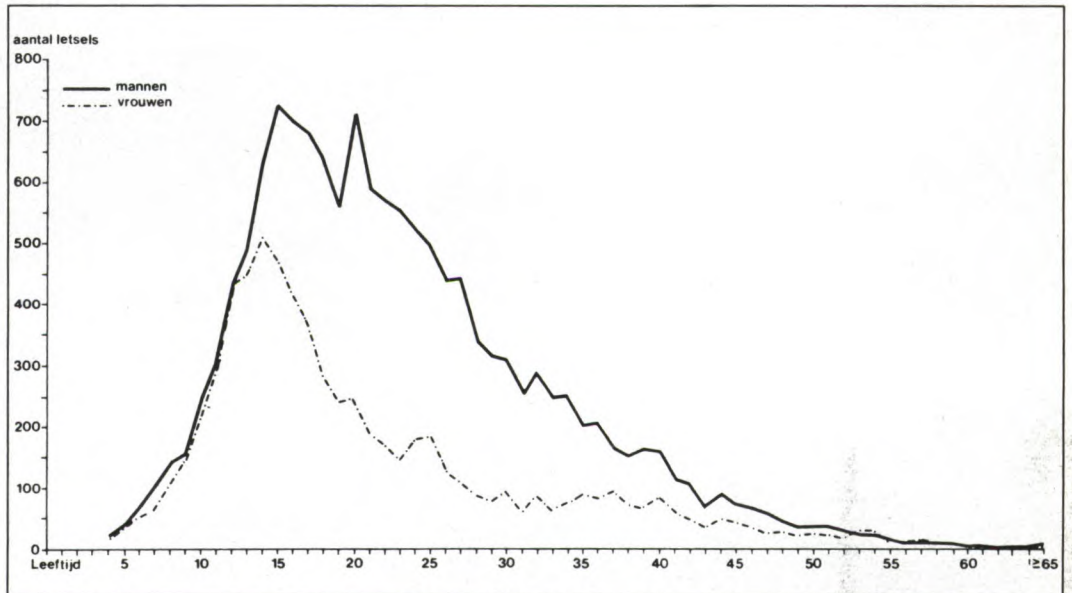
tie van het letsel bij hockeyers betreft in 36 procent van het totale aantal de enkel of de handen.

Wat de sportletsels in het algemeen betreft, blijkt dat jongens ongeveer twee maal zoveel blessures oplopen als meisjes. In een grafiekje is duidelijk te zien dat tot en met het twaalfde jaar het aantal blessures onder jongens en meisjes in dezelfde mate toeneemt. Voor jongens treedt daarna nog een aanzienlijke stijging op, waarbij de ongevallen-top bereikt wordt op het vijftiende jaar, om dan na het twintigste jaar af te nemen. Voor meisjes ligt die top omstreeks het veertiende jaar en neemt dan snel af.

Revalidatie

Een steekproef op revalidatie-afdelingen, zo maar een dag in het voorjaar, leverde voor de sport interessante gegevens op. In totaal verbleven die dag 1121 patiënten in revalidatie inrichtingen. In 14,6 procent was dit het gevolg van een sportongeval. Van dit aantal is 41 procent blijvend gehandicapt. Een relatief lage blijvende invaliditeit, vergeleken met verkeersongevallen (84 procent), bedrijfsongevallen (77 procent) en ongevallen in de privé sfeer (57 procent).

Om recht te doen aan de uitspraak 'Sport is gezond' zal het aantal sportongevallen en -blessures zeker moeten verminderen. Nationaal en internationaal wordt dit onderkend. Preventie van sportletsels is dan ook een belangrijk item in de sportgezondheidszorg geworden. In opdracht van het ministerie van WVC werd een studie verricht naar concrete preventieve maatregelen. Hieruit bleek onder meer dat het dragen van een goed-passende mondbeschermer het aantal tandblessures met negentig procent kan verminderen. Het dragen van goede scheenbeschermers kan leiden tot een afname van het aantal blessures met zeventig procent. (Door een eenvoudige zwachtel rond de enkels te binden is de kans op een blessure overigens ook al een veel kleiner) Het gebruik van persoonlijke beschermingsmiddelen is dus



direct van invloed op het voorkomen van letsels. In het kader hiervan heeft de Stichting Consument en Veiligheid initiatieven genomen om normen vast te stellen voor beschermingsmiddelen. Verder spelen sport-schoeisel en orthopedische hulpmiddelen (inlegzolen) hierin een belangrijke rol.

Vanuit het oogpunt van preventie is de uniformiteit van de sportvloer of -mat eveneens van belang. Uniform wil in dit opzicht zeggen dat ieder deel van de vloer of mat dezelfde eigenschappen heeft ten aanzien van oppervlak, demping en stroefheid. Verder spelen de hygiëne van de vloer en de wrijvingswarmte bij contact tussen huid en vloer een rol.

Het naleven van de spelregels en richtlijnen en een verscherpt toezicht hierop door trainers en scheidsrechters zijn zaken die eveneens preventief kunnen werken. Verder is het volgens het rapport zinvol als landelijke sportorganisaties het dragen van beschermende materialen verplicht gaan stellen. Geïnteresseerden kunnen het rapport bestellen door f 10,- over te maken op bankrekeningnummer 51.88.27.666 ten name van: Distributiecentrum Overheidspublikaties, Postbus 20014, 2500 EA Den Haag met vermelding van afleveradres en ISBN 90.346.11299. ◀

DAKA

SPORTS

UW SPECIALIST VOOR
SKI – TENNIS – JOGGING
EN NATUURLIJK

HOCKEY

Keuze uit 500 sticks

VERENIGINGSLEDEN
10% KORTING
OP HOCKEYARTIKELEN

BERGWEG 170 - 176 3036 BL ROTTERDAM
 TEL. 010 - 465 42 11