Er wordt dikwijls gezegd : “Blessures horen bij het voetbal.”
Daar zit een kern van waarheid in, maar men kan veel blessureleed voorkomen.

Daarom enkele belangrijke aandachtspunten :

Blessurepreventie

- goede trainingsopbouw (vooral opwarming, maar ook cooling-down)
- goede sportuitrusting (juiste sportschoenen, aangepaste sportkleding, beenbeschermers)
- indien nodig aangepaste training
- juiste techniek aanleren en uitvoeren
- breng je trainer steeds op de hoogte bij pijn/last of bepaald medicijngebruik

Sportmateriaal

- voetbalschoenen moeten goed aanpassen (denk aan dikkere sportkousen)
- hou rekening met de mogelijkheid tot spelen op kunstgras
- jeugd (tot scholieren) is verplicht te spelen met niet-metalen vaste noppen
- hoe meer (vaste) noppen, hoe beter
- na gebruik je voetbalschoenen steeds proper maken, voorzie ze eventueel van vet
- vernieuw de veters tijdig

- verplicht scheenbeschermers, best voorzien van velcro om op hun plaats te houden
- vergeet ook je scheenbeschermers niet regelmatig te wassen

- Pas je kledij aan afhankelijk van de weersomstandigheden
- Op training draag je bij koude temperaturen best een lange broek
- Draag eventueel een vocht en/of temperatuur regulerend shirt
- Er wordt ten sterkste aangeraden om altijd slippers te dragen tijdens het douchen, dit om eventuele infecties of voetschimmel te voorkomen.

Persoonlijke lichaamsverzorging

- neem steeds een douche na het sporten
- verzorg steeds wondjes ter voorkoming van (zware) infecties
- zorg voor een goede tandhygiëne en ga regelmatig op controle bij de tandarts
  Slecht verzorgde tanden kunnen aanleiding geven tot risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar !
- een evenwichtige voeding is belangrijk, zorg voor goede energie- en vochtvoorziening
- de periode voor de inspanning ALTIJD voldoende water drinken !
- ook na de inspanning ALTIJD voldoende (sport)water drinken !

Van blessureherstel naar sporthervatting

Jammer genoeg kan een blessure niet altijd voorkomen worden.
Bij behandeling van een arts of kiné, vraag je steeds hun goedkeuring om de training terug aan te vatten, ofwel individueel, ofwel via een door hen opgesteld aangepast programma.

Verder in deze rubriek vind je meer informatie en tips inzake opwarming, stretching en lenigheid.