



Sportblessures bij kinderen

Door Joyce Puts, Master sportfysiotherapeut



Sporten is gezond voor kinderen. Twee derde van de Nederlandse kinderen sport wekelijks. Maar helaas is ook het aantal sportblessures bij kinderen fors toegenomen. In 2016 werden ongeveer 60.000 sporters in de leeftijd van 9 tot en met 18 jaar op de eerste hulp behandeld. De groep 10-14 jaar komt het vaakst met een ernstige blessure op de spoedeisende hulp. De groep 15-19 het vaakst met een minder ernstige blessure.

De voornaamste oorzaak van de toename van blessures is het minder bewegen van 9-12 jarigen. Onderzoek van VUmc laat zien dat de motorische vaardigheden van kinderen steeds slechter worden. Kinderen spelen minder buiten, zitten achter een scherm en bewegen een stuk minder dan vroeger.

De motorische vaardigheid wordt bepaald door een combinatie van factoren. Een kind wordt geboren met een bepaalde genetische aanleg, maar door veel te bewegen en goed te oefenen wordt de motoriek verder ontwikkeld. Net zoals je zwemmen en fietsen moet leren, moet je ook leren bewegen. Een goed ontwikkelde spiersterkte, coördinatie en stabiliteit is nodig om te zorgen dat een kind voldoende vaardigheden heeft om te kunnen bewegen. Rond het elfde jaar beheerst een kind in principe zijn motoriek volledig. Bij kinderen zijn goed ontwikkelde motorische vaardigheden essentieel om sportblessures te voorkomen. Aandacht voor groei en ontwikkeling van motoriek bij sportende kinderen is in het belang in het kader van blessurepreventie, talentherkenning en talentontwikkeling. En als kinderen beter bewegen, doen ze dat ook met meer plezier.

Mocht je kind regelmatig met pijntjes of klachten na het sporten thuiskomen is het goed om eens naar een sportfysiotherapeut te gaan om te kijken hoe het met de motoriek, spiersterkte, coördinatie en stabiliteit staat. De sportfysiotherapeut kan analyseren of het probleem met de groei te maken heeft en of het nodig is om de motoriek door middel van de juiste oefeningen te gaan trainen. Mocht het nodig zijn om er nog gedetailleerder naar te kijken zal de sportfysiotherapeut doorverwijzen naar de kindfysiotherapeut. Op deze manier kan het kind met plezier blijven sporten.

Daarnaast is het ook zo dat de kinderen die graag sporten, dat steeds intensiever gaan doen. Bij deze kinderen ligt overbelasting op de loer. De blessures die deze kinderen hierdoor oplopen zijn weliswaar minder talrijk in aantal dan de blessures bij de grote groep die te weinig beweegt, maar vormen wel een vervelend probleem. Juist bij deze blessures kan de sportfysiotherapeut goed helpen! Bij kinderen ontstaan hele andere blessures dan bij volwassenen, dat heeft te maken met de groeicurve en ontwikkeling. Hierdoor is het belangrijk dat er goed gekeken wordt naar deze blessures door een deskundige (sport) fysiotherapeut, zodat er geen problemen in de verdere groei en ontwikkeling van het kind ontstaan. De sportfysiotherapeut kan deze blessures goed analyseren en een behandelplan maken om weer volledig klachtenvrij te kunnen gaan sporten.

Joyce Puts is master sportfysiotherapeut en daarbij extra geschoold in sportblessures bij kinderen. Vragen? Neem contact op met