

Verschillende type (sport)klachten

Overbelasting

Herhaaldelijk belasten van spieren, pezen of gewrichten zonder voldoende hersteltijd.

Spierspanning en -scheuren

Aanhoudende samenrekking van spieren die ongemak of stijfheid veroorzaken/ acute beschadiging van spiervezels.

02

04

01

03

Traumatisch letsel

Schade aan het lichaam dat ontstaat door een plotselinge, externe kracht of impact, zoals een val, botsing of klap.

Sportgerelateerde aandoeningen

Blessures die ontstaan door fysieke activiteit of sportbeoefening, variërend van acute letsels tot chronische overbelasting klachten.



OVERBELASTINGSKLACHTEN

```
graph LR; A((Geleidelijk toenemende pijn  
• Stijfheid  
• Meer spierspanning)) -.-> B(Shin splints); A -.-> C(Stress fractuur); A -.-> D(Peesklachten); A --- E((Icon of a runner with a magnifying glass on the leg))
```

The infographic illustrates the progression of overuse injuries in a runner. It begins with a central blue circle containing the text "Geleidelijk toenemende pijn" (Gradually increasing pain) and a bulleted list: "• Stijfheid" (Stiffness) and "• Meer spierspanning" (More muscle tension). To the left of this circle is a dark blue circle with a white icon of a runner, with a magnifying glass focusing on the lower leg. Three dotted lines radiate from the central circle to three blue rounded rectangles on the right, each representing a specific condition: "Shin splints", "Stress fractuur" (Stress fracture), and "Peesklachten" (Tendonitis). To the right of each condition box is a corresponding line drawing: a leg with lightning bolts for shin splints, a bone with a crack for a stress fracture, and a foot with a highlighted tendon for tendonitis. The entire diagram is set against a white background with decorative blue geometric patterns in the corners.





Shin splints

Over deze klacht...

- Overbelasting langs binnenzijde scheenbeen
- Herhaaldelijke stress op scheenbeen en omliggende structuren, met onvoldoende herstel
- Dofte, zeurende pijn, wat verergert tijdens sport

Oorzaken:

- Overbelasting
- Niet juiste looptechniek
- Ongeschikt schoeisel
- Trainingsondergrond

Hoe te handelen...

- Rust van de provocerende sportactiviteit
- Rekken en versterken van de kuitspieren
- Alternatieve training

Als het dan beter gaat...

- Herintroduceer de belasting
- Voorkom recidive
- Evalueer regelmatig



Stress fractuur

Over deze klacht...

Kleine scheur in het bot, wat ontstaat als een bot niet in staat is om zich voldoende aan te passen aan herhaalde mechanische belasting

Oorzaken:

- Overbelasting
- Verhoogde trainingsintensiteit
- Onvoldoende voeding
- Biomechanische afwijkingen
- Slecht schoeisel

Hoe te handelen...

- Absolute rust van de activiteit die de stressfractuur veroorzaakt
- Alternatieve training met weinig impact

Als het dan beter gaat...

- Geleidelijke terugkeer
- Progressieve belastingopbouw
- Aanpassingen in training
- Loopanalyse en schoeisel



Peesklachten

Over deze klacht...

Ook bekend als tendinopathie (tendinose). Deze klachten kunnen zich voordoen in verschillende pezen, zoals de achillespees, kniepees, of pezen van de schouder.

Oorzaken:

- Overbelasting
- Onjuiste techniek
- Onvoldoende warming-up
- Leeftijd
- Biomechanische afwijkingen

Hoe te handelen...

- Excentrische oefeningen
- Rekken
- Herstel en preventie

Als het dan beter gaat...

- Progressieve belastingsopbouw
- Extra belang bij warming-up en cooling-down

TRAUMATISCH LETSEL



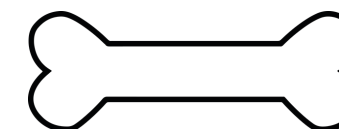
Plotselinge scherpe pijn

- Zwelling
- Warmte
- Roodheid

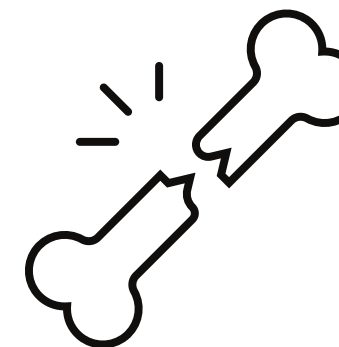
Verstuiking/
verrekking



Kneuzing



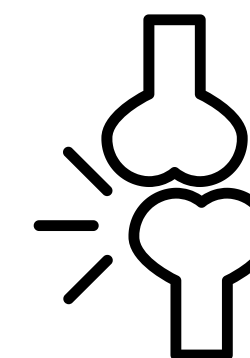
Breuken



Bandletsel



Gewrichtluxatie





Verstuiking/ verrekking

Over deze klacht...

Komt vooral voor bij activiteiten die snelle veranderingen van richting, springen of plotselinge bewegingen vereisen.

Verstuiking: wanneer de banden worden uitgerekt of scheuren. Meestal als gevolg van plotselinge draai, val, of impact die het gewricht in een onnatuurlijke positie dwingt.

Verrekking: blessure aan de spieren of pezen, waarbij weefsels worden uitgerekt of gedeeltelijk scheuren. Kan ontstaan door overbelasting, of geleidelijk door chronische stress.

Hoe te handelen...

- PEACE & LOVE protocol
- Mobiliteit behouden
- Bewegen wat nog kan bewegen

Als het dan beter gaat...

- Geleidelijke terugkeer
- Versterkingsoefeningen
- Balans- en coördinatie training
- Sportspecifieke oefeningen



Kneuzing

Over deze klacht...

Contusie is een beschadiging van de bloedvaten in de huid, spieren of andere weefsels door een stomp trauma. Kneuzingen kunnen pijn, zwelling en stijfheid veroorzaken, en in ernstige gevallen kan het onderliggende weefsel ook beschadigd raken.

Oorzaken:

- Directe impact
- Contact met een voorwerp
- Overbelasting

Hoe te handelen...

Om de pijn en zwelling te minimaliseren het PEACE & LOVE protocol. Eventueel pijnbestrijding. Rust en herstel: variërend van enkele dagen tot weken...

Als het dan beter gaat...

- Lichte beweging om stijfheid te voorkomen
- Herstel van mobiliteit en kracht
- Terugkeer naar sport wanneer kneuzing volledig is genezen!



Breuken

Over deze klacht...

Ook wel fractures genoemd, is een onderbreking in de continuïteit van een bot. Het bot kan gedeeltelijk of geheel breken. Een breuk kan variëren van een eenvoudige scheur tot complexe meervoudige breuk.

Oorzaken:

- Direct trauma
- Indirecte krachten
- Overbelasting

Hoe te handelen...

Onmiddellijke zorg:

- Immobilisatie
- Haal medische hulp
- Open breuk: bedek de wond met een steriel of schoon verband, maar duw het bot niet terug.
- Pijnbestrijding
- Let op de atleet: steken van shock, bleekheid, zweten, snelle ademhaling

Na een medische behandeling:

- Geleidelijk herstelprogramma en progressieve belastingopbouw



Bandletsel

Over deze klacht...

Veelvoorkomende blessure waarbij een of meerdere banden worden uitgerekt, ingescheurd, of volledig doorgescheurd zijn. Komt vaak voor in de enkel, knie of pols.

Variërend van ernst: graad 1 t/m 3

Oorzaken:

- Plotselinge bewegingen
- Overbelasting
- Direct trauma
- Instabiele ondergronden

Hoe te handelen...

PEACE & LOVE protocol, immobilisatie voor graad 2-3.

Start snel met mobiliserende oefeningen.

Later met:

- Verstekingsoefeningen
- Proprioceptie-training
 - Later geleidelijke terugkeer naar sport



Gewrichtluxatie

Over deze klacht...

Treedt op wanneer de botten die normaal in een gewricht samenkomen, volledig uit hun normale positie worden verplaatst. Dit resulteert in een ontwricht gewricht, wat onmiddellijke intense pijn veroorzaakt, evenals merkbare vervorming van het gewricht. Komt vaak voor bij de schouder.

Oorzaken:

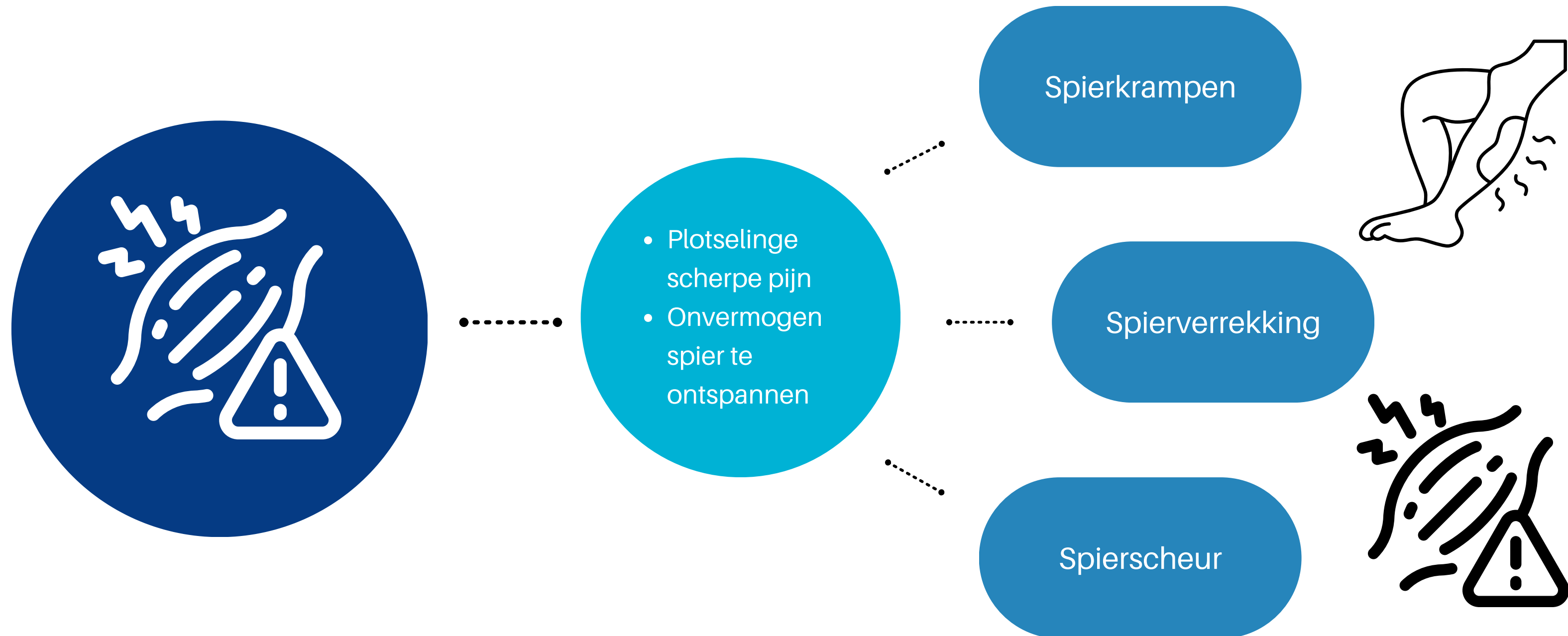
- Direct trauma
- Plotselinge draai
- Val op een uitgestrekte arm of been
- Overbelasting of onderliggende instabiliteit

Hoe te handelen...

- Beweeg het ontwrichte gewricht niet, immobiliseer eventueel met spalk of hulpmiddel
- Laat de atleet onmiddellijk stoppen met de sportactiviteit
- Bel medische hulp
- NIET zelf reponeren
- Pijnbestrijding

Een arts zet het gewricht terug, daarna wordt het gewricht vaak geïmmobiliseerd met een sling, brace of gips. Na de immobilisatiefase is fysiotherapie cruciaal.

SPIERSPANNING EN -SCHEUREN





Spierkrampen

Over deze klacht...

Een spierkramp is een plotselinge en onwillekeurige samentrekking van een spier of spiergroep, die enkele seconden tot enkele minuten kan aanhouden.

Oorzaken:

- Uitdroging
- Elektrolytenonbalans
- Overbelasting of spierversmoeidheid
- Slechte bloedcirculatie
- Onvoldoende warming-up
- Onjuiste houding of techniek

Hoe te handelen...

- Stop de activiteit
- Rekken van de spier
- Massage
- Hydratatie
- Rust tot spier volledig ontspannen is

Daarna....

- Geleidelijke hervatting



Spierverrekking

Over deze klacht...

Dit is een blessure waarbij de spiervezels zijn uitgerekt of ingescheurd zijn. De ernst van de blessure wordt ingedeeld van graad 1 t/m 3.

Oorzaken:

- Plotselinge beweging
- Onvoldoende warming-up
- Overbelasting
- Vermoeidheid
- Onjuist techniek of houding

Hoe te handelen...

- PEACE & LOVE protocol
- Pijnbestrijding
- Rek- en mobiliteitsoefeningen
- Versterkende oefeningen

Als het dan beter gaat:

- Geleidelijke terugkeer naar sport



Spierscheur

Over deze klacht...

Bij een spierscheur zijn de spiervezels gescheurd, wat leidt tot pijn, zwelling en verlies van spierkracht- en functie. De ernst wordt ingedeeld in drie graden: 1 t/m 3.

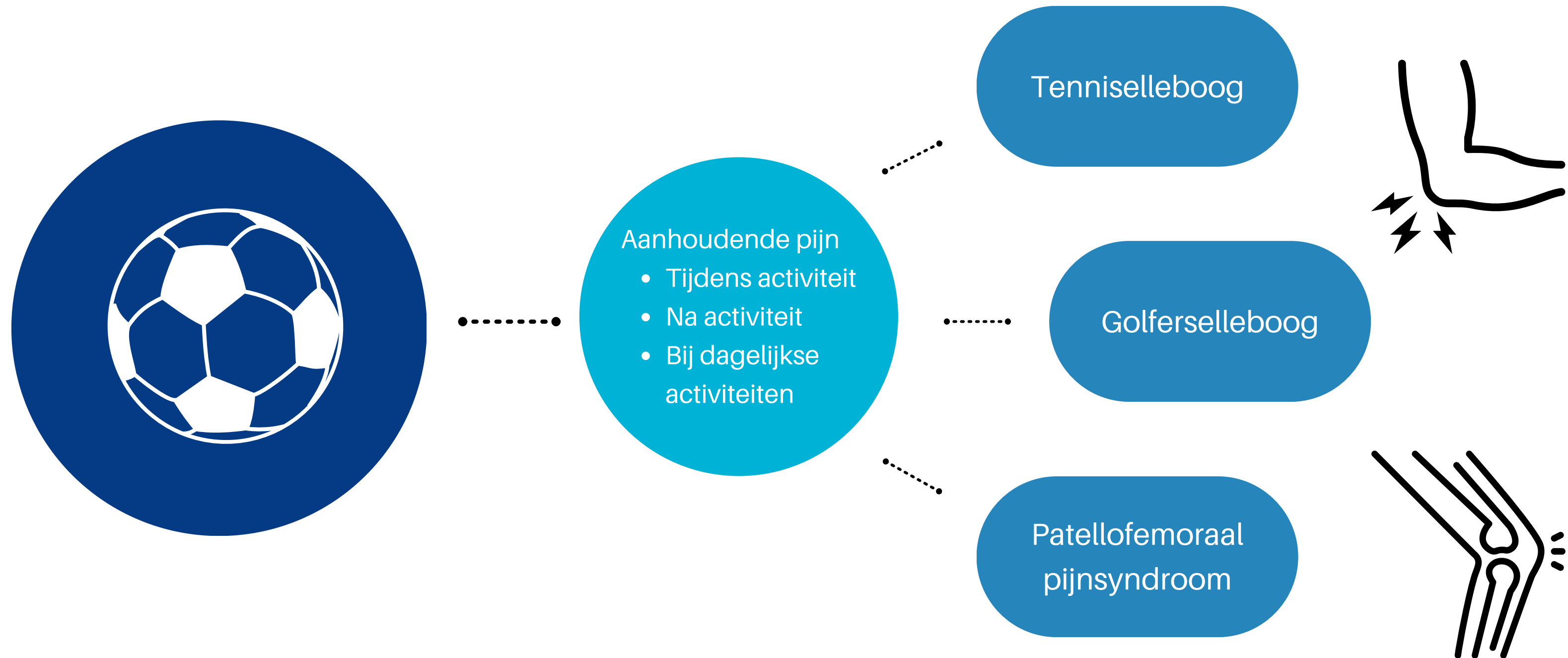
Oorzaken:

- Plotselinge, explosieve bewegingen
- Onvoldoende warming-up
- Overbelasting of chronische spanning
- Vermoeidheid
- Onjuiste techniek

Hoe te handelen...

- PEACE & LOVE protocol
- Pijnbestrijding
- Medisch onderzoek voor bepaling ernst
- Rust en geleidelijk herstel
- Rekoefeningen
- Versterkende oefeningen
 - Later geleidelijke terugkeer naar sport

SPORTGERELATEERDE AANDOENINGEN





Tenniselleboog

Over deze klacht...

Het is een degeneratie van de pezen die de extensor spieren van de onderarm aan de laterale epicondyl verbinden. De pezen raken geïrriteerd door overbelasting, wat leidt tot pijn en verminderde functionaliteit.

Oorzaken:

- Overbelasting
- Herhaalde bewegingen
- Onjuiste techniek
- Verzwakte onderarmspieren

Hoe te handelen...

- Stretchen
- Excentrische oefeningen

Als het beter gaat...

- Geleidelijke sporthervatting
- Correctie van techniek



Golferselleboog

Over deze klacht...

Vergelijkbare klacht, maar dan aan de andere kant van de elleboog: mediale epicondyl.

Oorzaken:

- Overbelasting
- Herhaalde bewegingen
- Onjuiste techniek
- Verzwakte onderarmspieren

Vergelijkbare klachten zijn bijvoorbeeld achillespees tendinose of juffers knee.

Hoe te handelen...

- Stretchen
- Excentrische oefeningen

Als het beter gaat...

- Geleidelijke sporthervatting
- Correctie van techniek



Patellofemoraal pijnsyndroom

Over deze klacht...

Dit klachtenbeeld ontstaat wanneer de knieschijf niet goed door de groeve aan de onderkant van het dijbeen glijdt tijdens bewegingen zoals lopen, rennen of traplopen. Dit leidt tot irritatie van het kraakbeen en omliggende weefsels, wat pijn geeft.

Oorzaken:

- Overbelasting
- Andere uitlijning van de knieschijf
- Onevenwichtige spierkracht
- ongelijke belasting

Hoe te handelen...

- Versterking van de omliggende spieren
- Rekken van de spieren
- Juiste techniek en houding
- Progressieve trainingsopbouw
- Herkennen van symptomen

Vragen?



Afspraak maken op [TopvormTwente.nl](https://topvormtwente.nl)



Bronvermelding



- Brukner, P., & Khan, K. (2017). Clinical sports medicine (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Verhagen, E., & Van Mechelen, W. (2010). The American Journal of Sports Medicine: Medial tibial stress syndrome: A critical review. The American Journal of Sports Medicine, 38(7), 1462-1471. <https://doi.org/10.1177/0363546510370796>
- Nattiv, A., & Armsey, T. D. (1997). Stress injury to bone in the female athlete. Clinics in Sports Medicine, 16(2), 197-224. [https://doi.org/10.1016/S0278-5919\(05\)70017-7](https://doi.org/10.1016/S0278-5919(05)70017-7)
- Cook, J. L., Purdam, C. R., & Alfredson, H. (Eds.). (2016). Tendinopathy: Basic science and clinical management. Springer.
- Mackenzie, R., & Knobloch, K. (Eds.). (2013). Management of acute musculoskeletal injuries. Springer.
- Smith, T. O., & Davies, L. (2008). Soft tissue injuries: A review of best practice. Journal of Trauma Nursing, 15(4), 152-158. <https://doi.org/10.1097/01.JTN.0000340932.25120.e7>
- LaPrade, R. F. (2013). Ligament injuries in the athlete. Springer.
- Hoppenfeld, S. (2009). Dislocations and ligament injuries. Lippincott Williams & Wilkins.
- Minetto, M. A., & Holobar, A. (2013). Pathophysiology of muscle cramps. Journal of Electromyography and Kinesiology, 23(1), 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2012.09.007>