

Blessure is de grootste stopreden voor badmintonners!

Blessurepreventie

In elke sport gebeuren ongelukken en kun je een blessure oplopen. Ook in de badmintonnsport komen blessures regelmatig voor. Voorkomen is beter dan genezen. Daarom hier een aantal basisregels die je in acht kan nemen om de kans op een eventuele blessures zo klein mogelijk te houden.

Oorzaken

De oorzaken van blessures zijn talrijk. Volgens onderzoek is 50% van de blessures te wijten aan de sporter zelf door bv. gebrek aan coördinatie, een beperkt bewegingsgevoel, slechte beheersing van de techniek, vermoeidheid, onvoldoende herstel na een blessure of verkeerd schoeisel.

Pas op de tweede plaats met 30% is de oorzaak te wijten aan tegen- of medespelers. Vervolgens is in 20% van de ongevallen de vloer als oorzaak aangewezen. Denk bijvoorbeeld aan de remmende werking van, of juist een zeer gladde (kunststof)vloer in de sporthal.

Schoeisel

Let bij de aankoop van nieuwe sportschoenen bijvoorbeeld op de volgende punten:

- Sta recht bij het passen van de schoenen.
- Probeer steeds beide schoenen, voeten kunnen verschillend zijn.
- Probeer verschillende merken: schoenen moeten perfect passen (niet te breed en niet te smal).
- Draag je sportsokken bij het passen.
- Koop steeds je schoenen 's avonds of aan het eind van de middag: voeten zwellen op tijdens de dag.
- Gebruik je hulpstukken in je schoenen, neem die dan mee.
- De hielkap van de schoen moet stabiel zijn, het moet praktisch onmogelijk zijn om deze met je duim in te drukken.
- Het buigpunt van de schoen moet zich onder de bal van de voet bevinden

Preventie

Om blessures te voorkomen kun je een aantal preventieve maatregelen nemen:

- Zorg voor een **goede warming-up en cooling-down**.
- Zorg voor een **goede algemene conditie door regelmatig te sporten**.
- Ben je van plan te starten met een sport, laat je eerst onderzoeken door een arts.
- Ben je geblesseerd, stop dan met sporten. Voorkom dat de blessure verergerd.
- Vermijd overbelasting van jezelf. Doe geen zware oefeningen als je al vermoeid bent.
- Bouw je conditie weer rustig op als je ziek bent geweest.
- Gebruik het juiste materiaal (sportschoenen, kledij, (goed bespannen) racket) tijdens het sporten.
- Gebruik bij zwakkere gewrichten preventieve bandages of tape.
- Drink regelmatig tijdens het sporten.
- Gebruik een goede techniek om overbelasting van de gewrichten (knie, enkel, pols of elleboog) te vermijden.



Warming-up

In elke sport is een warming-up van groot belang. Het lichaam wordt soepel, de werking van het hart en de bloedsomloop worden geoptimaliseerd en de kans op blessures neemt af.

Een warming-up voor badminton bestaat uit volgende delen:

- Een algemeen gedeelte met loopoefeningen, wandelen, springen, ...
- Stretch-oefeningen (beenspieren, kuitspieren, schouder- en armspieren).
- Inslaan met racket en shuttle.





Afhankelijk van de omgevingstemperatuur en jouw conditie, kan een warming-up 10 tot 15 minuten duren. Je moet al wat zweten voordat je aan een wedstrijd of training mag beginnen.

Stretching






Door te stretchen worden de spieren, met hieraan gehecht de pezen, soepel gemaakt. Dit geeft als resultaat een betere doorbloeding van de spieren. Zeer belangrijk: **rek geen koude spieren, het lichaam eerst opwarmen!** Hierdoor verkleint de kans op blessures drastisch.

- Licht stretchen: lichte stretching reduceert de spierspanning en bereidt de spieren voor de toenemende stretching.
- Toenemend stretchen: dit bevordert het spierbewustzijn en de soepelheid
- Ademhaling: deze moet traag, ritmisch en gecontroleerd zijn.

Enkele voorbeeld oefeningen (ongeveer 1 à 1,5 minuut per oefening)

	<ul style="list-style-type: none"> • Dribbelen <ul style="list-style-type: none"> • rustige looppas • kleine passen • voeten goed afwikkelen • armen rustig meebewegen
	<ul style="list-style-type: none"> • Armen zwaaien <ul style="list-style-type: none"> ○ rustige looppas ○ armen ontspannen zwaaien ○ zowel voor- als achteruit zwaaien
	<ul style="list-style-type: none"> • Huppelen <ul style="list-style-type: none"> ○ ontspannen huppelen ○ voeten goed afwikkelen ○ armen rustig meebewegen
	<ul style="list-style-type: none"> • Heupen <ul style="list-style-type: none"> ○ ga in lichte spreidstand staan ○ handen in de zij ○ draai met de heupen langzaam grote cirkels ○ hoofd en schouders blijven op hun plaats



	<ul style="list-style-type: none"> • Hakken-billen <ul style="list-style-type: none"> ○ rustige looppas ○ bovenlichaam rechtop ○ armen langs het lichaam ○ eerst met rechter hak bil aantikken, dan 2 passen gewoon, dan bil aantikken met linke hak; dus op het ritme 2-3 links 2-3 etc.
	<ul style="list-style-type: none"> • Knie heffen <ul style="list-style-type: none"> ○ rustige looppas ○ afwisselend linker- rechterknie heffen tot 90 graden ○ landen op voorvoet ○ bovenlichaam rechtop houden ○ kleine passen ○ hoge bewegingssnelheid
	<ul style="list-style-type: none"> • Zijwaartse kruispas <ul style="list-style-type: none"> ○ zijwaarts lopen in de richting van de linkerschouder ○ linkervoet zijwaarts verplaatsen, rechtervoet voorlangs kruisen; linkervoet verplaatsen, rechtervoet achterlangs kruisen ○ heupen meedraaien ○ armen en schouders bewegen tegengesteld ○ bij kruispas vóór het linkerbeen langs de knie extra heffen ○ wisselen: richting rechterschouder lopen en linkerbeen voor en achter rechterbeen langs kruisen
	<ul style="list-style-type: none"> • Schouder <ul style="list-style-type: none"> ○ hef vanuit spreidstand de armen zijwaarts tot horizontaal ○ draai afwisselend rechts- en linksom ○ kijk de verste hand na ○ heupen en voeten blijven op dezelfde plaats staan
	<ul style="list-style-type: none"> • Knieën/romp/armen <ul style="list-style-type: none"> ○ sta rechtop met de armen omhoog gestrekt, zo hoog mogelijk ○ laat de armen dan ontspannen naar beneden vallen, veer iets door de knieën en zwaai de armen langs de knieën naar achteren dan weer terug omhoog



Cooling-down

Na een training of wedstrijd worden een aantal cooling-down oefeningen gedaan. Door het lichaam de mogelijkheid te geven zich te herstellen voorkom je ook blessures. De cooling-down bestaat, net als de warming-up, uit een aantal lichte oefeningen.

Een goede cooling-down omvat:

1. Uitlopen of uitspelen.
2. Stretch oefeningen.
3. Drinken om het vochtverlies te compenseren.
4. Douchen

Succes en hopelijk een blessurevrije sportbeleving!

