

### Cold-hot pack

Een 'cold-hot pack' is een kompres dat zowel voor koude- als warmtetherapie gebruikt kan worden. Voor een koudebehandeling wordt het in het vriesvak bevroren, bij warmtebehandeling wordt het pack vijf minuten in heet of warm water gelegd. Het 'cold-hot pack' kan meerdere keren worden gebruikt, maar is minder praktisch in gebruik dan de 'coldpacks' omdat het eerst in het vriesvak bevroren moet worden.

### Verbandmiddelen

Bandages, zwachtels en tapes worden veel gebruikt ter voorkoming en behandeling van sportblessures. In de praktijk is dit vaak niet nodig. Laat u daarom eerst adviseren door een deskundige voordat u tot het gebruik ervan overgaat.

### Koelspray

Voor lichte, pijnlijke kneuzingen wordt in de sportwereld koelspray gebruikt. Dit koelt de huid snel af en heeft daardoor een verdovende werking. Let op: Bij onjuist gebruik kan verbranding van de huid ontstaan. Bij een echte blessure heeft alleen langer koelen met een coldpack zin. Eventuele kleine gewrichten zoals vingers kunnen wel snel gekoeld worden met spray. Steeds korte tijd (paar seconden) op enige afstand sprayen en dan herhalen.



## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

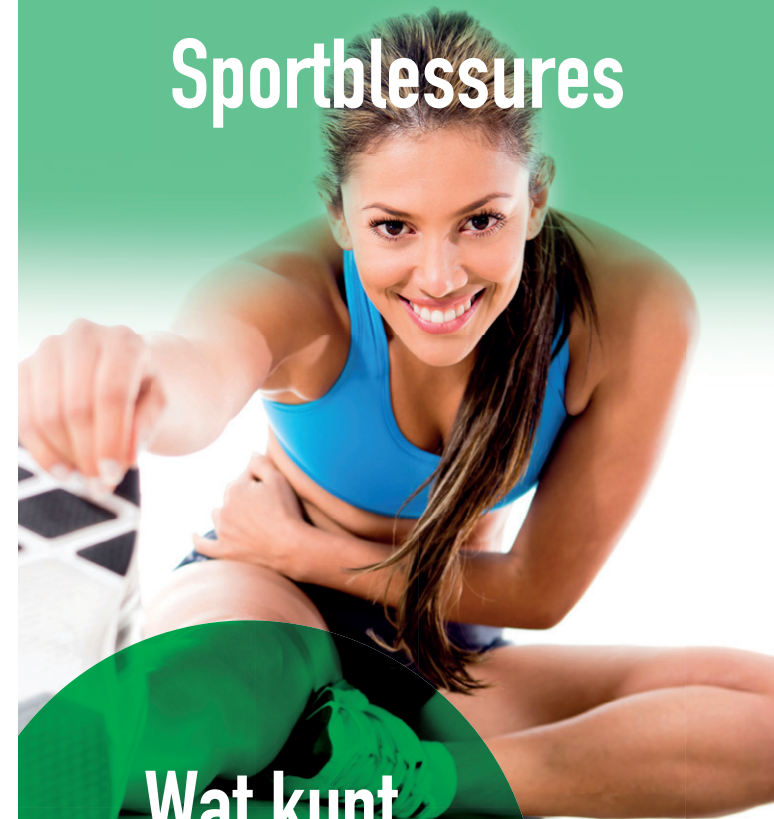
Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Sportblessures



## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Sportblessures

Bij sportblessures wordt onderscheid gemaakt tussen acute blessures en chronische blessures.

## Oorzaken

Sportblessures kunnen ontstaan door onjuiste trainingmethoden, slechte voorbereiding of warming up, onvoldoende conditie, slecht materiaal of verkeerd schoeisel.

Acute blessures worden veroorzaakt door bijvoorbeeld een val, klap, botsing of verkeerde beweging. Vaak ontstaat dan een zwelling, kneuzing, scheuring, verstuiking of botbreuk. Een chronische blessure, ook wel overbelasting blessure genoemd, ontstaat door het voortdurend herhalen van een (vaak verkeerd uitgevoerde) beweging waardoor bepaalde spieren en pezen overbelast raken. Een voorbeeld hiervan is de tennisarm. Sportblessures kunnen ook ontstaan door interne factoren, zoals leeftijd, lichaamsbouw, een afwijkend bewegingspatroon, een slechte houding of de invloed van bepaalde ziekten (infecties). De meeste sportblessures, 63%, komen voor aan enkels, knieën, polsen of handen.

## Wanneer een arts raadplegen

Als u denkt dat u een botbreuk of een gescheurde pees of spier heeft, doet u er goed aan zo snel mogelijk naar een arts of EHBO-post te gaan.

## Hoe zijn sportblessures te voorkomen

Een groot deel van de blessures kan worden voorkomen door het gebruik van juist schoeisel, goede kleding en veilig materiaal. Ook preventieve hulpmiddelen, zoals zwachtels en bandages, kunnen hieraan een belangrijke bijdrage leveren. Veel blessures ontstaan wanneer iemand te snel te grote prestaties wil leveren, omdat dan de spieren en gewrichten te zwaar of verkeerd worden belast. Bouw de training daarom zorgvuldig op. Een warming up van tien minuten zorgt voor een goede doorbloeding van de spieren en bereidt de spieren en gewrichten voor op de te leveren inspanning. Neem pijnsignalen serieus en geef oude blessures de tijd om te herstellen. Versterk zwakke plekken met sporttape.

Zorg voor gezonde voeding en neem voldoende rust. Na de inspanning is het beter om niet meteen te gaan rusten. In de spieren hebben zich allerlei afvalstoffen opgehoopt, die pijn en een vermoeid gevoel veroorzaken. Tijdens de zogenaamde 'cooling down' worden deze afvalstoffen afgevoerd, waardoor spierpijn wordt voorkomen.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kan er door bijvoorbeeld ruw spel, een verkeerde beweging of vallen toch iets misgaan. Voor iedere blessure geldt een aparte behandeling. Spierpijn en kramp reageren heel goed op warmte, maar de meeste blessures zijn juist gebaat bij kou. Bij een acute blessure moet u het gekwetste lichaamsdeel zoveel mogelijk rust gunnen. Om een zwelling te voorkomen kan de zere plek gekoeld worden met ijskompresen of koud water. U kunt dit doen door verspreid over de dag steeds -15 - 20 minuten te koelen en dit na 60 minuten te herhalen.

## Hulpmiddelen

Er zijn veel verschillende hulp- en verbandmiddelen die kunnen helpen bij de behandeling van sportblessures. Bij sportclubs zijn deze middelen vaak aanwezig. Wanneer dat niet het geval is of wanneer u niet in clubverband sport, is het verstandig zelf het een en ander in huis te halen. Vraag daarbij uw Alphega apotheek om advies.

## Massagemiddelen

De warming up en cooling down kunnen worden ondersteund door middel van massage. Het gebruik van massagemiddelen hierbij voelt prettig aan maar is niet noodzakelijk. Het is een modeverschijnsel om spierversorgende middelen te gebruiken. Ze kunnen en mogen echter niet in de plaats komen van goede oefeningen en een zorgvuldige warming up.

## Coldpack

Voor het koelen van een blessure bestaan verschillende hulpmiddelen. Een 'coldpack' koelt het gewricht bij verstuiking of verzwikking en vermindert de zwelling en de pijn. Een 'coldpack' kan slechts een keer gebruikt worden. Het bestaat uit kristallen en een oplosmiddel, die door een vlies van elkaar zijn gescheiden. Door dit vlies kapot te knippen lossen de kristallen op en blijft het zakje 30 minuten ijskoud. Het is erg handig en klein, een aanrader voor elke EHBO-trommel.

