

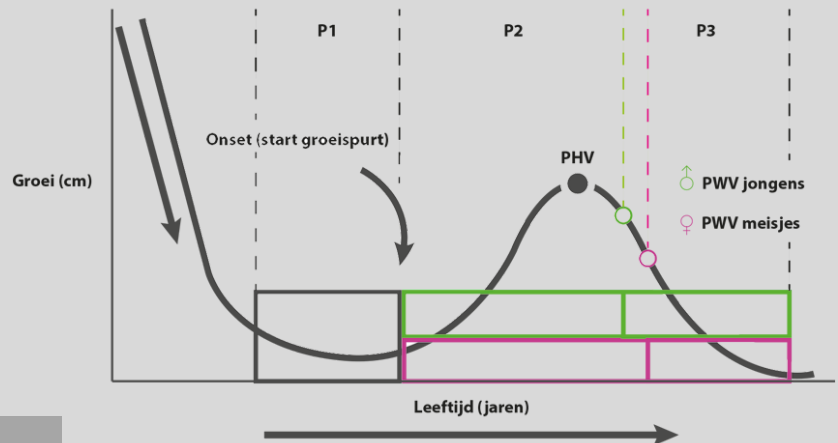
Groei-gerelateerde blessures

Monitoren, voorkomen en genezen

Om blessures te voorkomen is het belangrijk om de lengte en de groeisput van de sporters nauwlettend in de gaten te houden. Binnen de jeugdopleiding wordt de lengte van de voetballers om deze reden om de vier weken opgemeten en geanalyseerd. De groeisput varieert per individu, in timing, tempo en duur. Twee spelers kunnen namelijk net zo oud zijn, terwijl de een al veel verder is in zijn fysieke en motorische ontwikkeling dan de ander. Een verschil in voetbalvaardigheden is dan soms ook zichtbaar. Er wordt bij de analyse daarom niet zo zeer gekeken naar de kalenderleeftijd, maar naar de biologische leeftijd van de sporters. Aan de hand van de Age of Peak Height Velocity (APHV) kan er een inschatting gemaakt worden van de tijd die een sporter verwijderd is van zijn moment van maximale lengtegroei.

De **PHV (Peak Height Velocity)** wordt hierbij gebruikt voor de maximale snelheid van lengtegroei tijdens de groeisput. Voor het berekenen van de PHV wordt er gebruik gemaakt van een fase-indeling van drie periodes rondom de groeisput. Deze periodes vormen de leeftijd ten opzichte van de PHV (zie de grafiek). Er wordt onderscheid gemaakt tussen de volgende periodes:

- P1: loopt van -2 t/m -1 jaar PHV;
- P2: loopt van -1 t/m +0,3 PHV;
- P3: loopt van +0,3 t/m +1,7.



pre-PHV

P1 is de periode voor de groeisput. In deze periode zijn de sporters vaak nog erg mobiel en zijn spieren, botten en pezen over het algemeen minder gevoelig voor overbelasting. Echter kan dit geleidelijk aan veranderen in aanloop naar P2. Houdt dit om deze reden vanaf 3 maanden voor P2 goed in de gaten.

P1

P2

P3

post-PHV

Wanneer sporters in P3 zitten, hebben ze de groeisput achter de rug. In deze periode zijn sporters minder blessuregevoelig dan tijdens de groeisput (P2). Echter, bestaat er nog wel een kans dat sporters een groeigerelateerde blessure kunnen krijgen. Het is om deze reden belangrijk om hier zeker tot drie maanden na P2 nog alert op te blijven.

P2 (de groeisput) is een belangrijke periode om op te letten. In deze periode zijn sporters gevoelig voor blessures door overbelasting. Vaak zit de pijn rond de knie (**Osgood Schlatter** aandoening) of de hiel (**Morbus Sever** aandoening). Ook acute blessures (botsingen, valpartijen etc.) komen in deze periode vaker voor. Dit komt doordat er tijdens de groeisput van alles verandert in het brein en aan het lichaam van een kind, namelijk:

- De ledematen groeien sneller dan de romp;
- De speler kan moeite hebben met de coördinatie
- De botten groeien sneller dan de spieren
- De hormoonhuishouding, de gewrichtsstijfheid en de botdichtheid veranderen.

Mid-PHV

Aanbevelingen

Wanneer jongens die in groeifase "P2" zitten, aangeven pijn(tjes) te ervaren, dan kan dit wijzen op overbelasting. In dit geval kunnen er een aantal acties worden ondernomen om verdere overbelasting te voorkomen. Deze acties zijn hieronder op een rijtje gezet.



Verlaag de trainingsintensiteit.

Verhoog de hersteltijd tussen trainingen en wedstrijden.



Voorkom veel schieten en sprongvormen.



Let op! Schakel altijd eerst de hulp van een fysiotherapeut in bij pijntjes en/of blessures binnen het team!

Er zijn twee verschillende soorten blessures die vaak voorkomen bij kinderen in de groeisput, namelijk "acute blessures" en "overbelasting blessures". Acute blessures ontstaan door een ongeluk, botsing of val op het veld. Overbelasting blessures ontstaan meer geleidelijk vanwege een verminderde belastbaarheid van spelers in de groei en teveel eenzijdige belasting. Hieronder worden de twee veel voorkomende blessures beschreven.

Osgood Schlatter:

Symptomen: Zeurende pijn op de kniepees (onder de knie).

Vaak is de knobbel onder de knie gezwollen

Handelen: Intensiteit van de training verlagen om overbelasting te voorkomen.

Morbus Sever:

Symptomen: Pijnlijk, mogelijk gezwollen hiel, vooral tijdens of direct na het sporten.

Handelen: Intensiteit van de training verlagen om overbelasting te voorkomen.