

# VU Research Portal

## **Blessures bij handbal: resultaten van een patiënt-controle onderzoek**

Dirx, M.; Bouter, L.M.; de Geus, G.H.

### ***published in***

Tijdschrift voor sociale gezondheidszorg  
1990

### ***document version***

Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link to publication in VU Research Portal](#)

### ***citation for published version (APA)***

Dirx, M., Bouter, L. M., & de Geus, G. H. (1990). Blessures bij handbal: resultaten van een patiënt-controle onderzoek. *Tijdschrift voor sociale gezondheidszorg*, 68(5), 39-39.

### **General rights**

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

### **Take down policy**

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

### **E-mail address:**

[vuresearchportal.ub@vu.nl](mailto:vuresearchportal.ub@vu.nl)

### Conclusies

Het groepseducatieprogramma heeft vooral effect op het kennisniveau en het zelfzorggedrag van Type II diabetici. Resultaten op het gebied van verbetering van bloedsuikervwaarden en gewichtsafname komen uit deze studie niet naar voren. Vergelijkbare bevindingen worden ook in andere studies genoemd (Brown 1988). Verondersteld kan worden dat voor het verkrijgen van een goede metabole instelling meer vereist is dan eenmalige groepseducatie. Integratie van behandeling, voorlichting en individuele begeleiding lijken belangrijke voorwaarden te zijn voor het bevorderen van het lichamelijke welbevinden. In een vervolproject dat eveneens in Eindhoven wordt uitgevoerd, zal hieraan verdere aandacht worden besteed.

### Literatuur

- Anonymous, Diabetes Mellitus, Report of a WHO study group. Tech. Rep. Ser. 727. WHO, Genève 1985
- Brown, S.A., Effects of educational interventions in diabetescare: a meta-analysis of findings. Nursing Research 37, 4 (1988) 223-230

51

### Blessures bij tennis, incidentie en preventie

C.M. de Rover (1), F.H.M. van Dijk (2)

1 GGD Oost-Veluwe en Oost-Gelderland

2 Gelderse Sport Federatie

Het project Sportgezondheidszorg Gelderland is een samenwerking tussen de Gelderse Sport Federatie en de GGD-en van Oost-Veluwe en Oost-Gelderland. Het is een van de drie proefprojecten die in Nederland worden uitgevoerd ter verkenning van de sportmedische functie van GGD-en.

In dit kader hebben de GGD Oost-Gelderland en de GSF onder andere samengewerkt aan het project 'Blessures bij tennis, incidentie en preventie'. Het project is uitgevoerd met medewerking van 4 tennisverenigingen in Oost Gelderland. Het blessureproject bestaat uit twee onderdelen: het incidentie deel (Van Dijk e.a. 1989) en het preventie deel (Van Dijk e.a. 1990).

Voor het project is een projectgroep opgericht met 3 medewerkers van de GGD: een bewegingswetenschapper, tevens projectleider; een epidemioloog en een gvo-functionaris; en een medewerker van de GSF, ook een bewegingswetenschapper. Middels structureel overleg werd de projectvoortgang gewaarborgd. Sommige activiteiten zijn gezamenlijk uitgevoerd, zoals projectopzet, overleg met de tennisverenigingen, vervaardigen van vragenlijsten, bespreking van resultaten en rapportage. Ook de voorlichtingsavonden werden voorbereid en uitgevoerd door alle projectleden, tezamen met een tennistrainer en een specialist in tennismaterialen. Andere activiteiten, zoals gegevensverwerking en rapportage werden gedelegeerd aan de inhoudsdeskundige.

Bij het incidentie deel staan twee vragen centraal:

- Wat is de aard, ernst en incidentie van tennisblessures?
- Welke factoren hangen samen met het ontstaan van deze blessures?

Daarbij is het niet de bedoeling een diepgaand wetenschappelijk onderzoek te doen, maar gaat het vooral om een oriëntatie op het probleem tennisblessures en om het

beproeven van de voornoemde wijze van samenwerking tussen GGD, GSF en tennisverenigingen.

Gedurende een periode van maximaal 12 weken hebben 123 personen gegevens verzameld over de tennisbeoefening en eventuele blessures. In totaal zijn 15 blessures geregistreerd. De blessure-incidentie bedraagt derhalve 12,2%. De speelduurincidentie (het aantal blessures per 1000 speelluren) bedraagt 4,1. De elleboog en het onderbeen zijn het meest aangedaan.

Onderzoek naar de samenhang tussen blessures en risicofactoren levert twee significante verbanden op. Personen die al eerder een blessure opliepen hebben een grotere kans op het krijgen van een blessure. Personen die ook tijdens het voorafgaande binnenseizoen hebben gespeeld hebben een kleinere kans op het krijgen van een blessure. Verder blijken slechts enkele personen aandacht te besteden aan het uitvoeren van warming up, rekoefeningen en cooling down.

Het tweede deel van het project betreft de preventie van tennisblessures. Ondermeer naar aanleiding van gegevens van het incidentieonderzoek is een GVO-interventie opgezet ter preventie van de twee belangrijkste tennisblessures; de tenniseleboog en de zweeps slag.

Aan de hand van de binnen de GVO ontwikkelde methoden wordt het probleem 'tennisblessures' ontrafeld en komen we tot een regionale voorlichtingsactiviteit.

De interventie bestaat uit een vijftal voorlichtingsbijeenkomsten; één bijeenkomst voor bestuur en kaderleden van de verenigingen en vier voor de tennisbeoefenaren.

- presentatie resultaten incidentieonderzoek;
- tenniseleboog en zweeps slag: hoe te voorkomen en wat te doen als je ze krijgt;
- tennisracket, materiaal en bespanning;
- demonstratie goede en foute backhandtechniek;
- eerste hulp bij blessures, onder andere koelen.

### Conclusies en aanbevelingen

#### Deel 1: Incidentie

- Naar verwachting zal gedurende het buitenseizoen ongeveer 1 op de 4 tennisbeoefenaren een blessure oplopen. De helft van de geblesseerden raadpleegt daarbij een medische instantie. Gelet op de kans om bij tennis een blessure op te lopen, alsmede het grote aantal beoefenaren, is aandacht voor blessurepreventie bij tennis gewenst.
- Een blessure opgelopen in het jaar voorafgaand aan het buitenseizoen verhoogt de kans op het krijgen van een blessure. Onderzoek naar de wijze waarop geblesseerde sporters begeleid en geadviseerd worden bij tijdstip en wijze van sporthervatting, is gewenst.
- Tennisbeoefenaren doen nauwelijks aan warming-up, rekoefeningen en cooling-down.

#### Deel 2: Preventie

- Een nauwe betrokkenheid van de sportverenigingen (trainers en bestuursleden) bij de voorlichting over blessurepreventie vergemakkelijkt is gewenst.
- De in ons project gekozen werkwijze is dermate arbeidsintensief dat zij niet geschikt lijkt als model voor een landelijke aanpak. Het verdient aanbeveling om bij een vervolproject personen (trainers, verzorgers) bij te scholen en te ondersteunen, zodat deze de voorlichting binnen de eigen vereniging kunnen verzorgen.