

Blessures bij badminton

Badminton is geen contactsport en daarom een tamelijk veilige sport. Toch kun je tijdens het badminton blessures oplopen door bijvoorbeeld verkeerde schoenen, slecht racket, verkeerde slagtechniek, foute looptechniek, geen goede warming-up, onvoldoende conditie, oude blessures onvoldoende laten genezen, pijnsignalen niet serieus nemen, leeftijd etc..

Hieronder een omschrijving en advies bij bepaalde blessures.

Schouder:

Schouderblessures ontstaan vaak door overbelasting (het voortdurend herhalen van een verkeerd uitgevoerde beweging, meestal de beweging boven het hoofd) Dit kan zijn:

- één foute slagtechniek kan al een blessure veroorzaken.
- een niet goed uitgevoerde warming-up samen met te snel gaan smashen.
- een te zwaar racket of een verkeerde bespanning van het racket.

Advies:

Vraag iemand, die het kan weten, eens naar de techniek van jou slagen te kijken.

Daarnaast speelt de bespanning van het racket ook een rol. De snaren van je racket kunnen slap en strak worden gespannen, de spanning wordt uitgedrukt in kilogrammen. Vraag in een winkel waar men rackets bespant waarom de spanning niet altijd hetzelfde hoeft te zijn en wat voor jou eventueel het beste kan zijn. Is het racket te zwaar of ligt het zwaartepunt voor jou niet ideaal of is de grip te dik of te dun. Als je ooit een schouderblessure hebt gehad wil je echt wel weten wat voor jou het beste kan zijn.

Schouderblessure en dan?

Rust is het beste. Een fysiotherapeut kan je een aantal oefeningen leren waardoor de schouder niet "vast" gaat zitten. Wacht niet te lang, maar raadpleeg een dokter.

Onderbeen:

Shinsplint:

Dit is scheenbeen irritatie (soort overbelasting) die vaak wordt veroorzaakt in het begin van het seizoen als je bij de eerste trainingen teveel en te vaak op een harde ondergrond loopt of springt, terwijl je benen daar nog niet aan toe zijn of als de trainingsintensiteit te vroeg wordt verhoogd. De spieren aan de voorkant van het onderbeen moeten ook tijd krijgen om te herstellen. Overbelasting ontstaat als het lichaam niet de gelegenheid krijgt zich te herstellen.

Shintsplint en dan?

Een paar keer per dag gedurende 15 minuten laten koelen door middel van ijs of cold-pack (2 dagen). Als de pijn na een paar dagen weg is moet je de doorbloeding extra bevorderen door wisselbaden: 50 seconden warm water, 30 seconden koud water over de zere plek, ook over de kuitspieren. Dit doe je ongeveer een kwartier waarbij je eindigt met heat. Daarna ruim tijd besteden aan het oprekken van de achteronderbeenspieren.

Zweepslag:

Dit is een kleine verrekking of misschien een totale scheur van een spier. De oorzaak kan zijn een onvoldoende warming-up; vermoeidheid met als gevolg een verlaagde belastbaarheid; zwakke spieren in het onderbeen; verkeerde schoenen; een stoeve ondergrond; onvoldoende bewegelijkheid in knie / enkel / voorvoet.

Zweepslag is pijnlijk, er treedt een zwelling op met een soms niet zichtbare bloeditstorting en de aangedane spier functioneert niet meer.

Zweepslag en dan?

Een paar keer per dag gedurende 15 minuten laten koelen door middel van ijs of cold-pack (2 dagen). Druk erop door bandage vermindert bloeding, de pijn en de bewegelijkheid. Rust, d.w.z. het been omhoog met lichtgebogen knie.

Het is nu heel belangrijk om naar je lichaam te luisteren: Een snelle hervatting van het normale bewegingsproces is bevorderlijk voor een optimaal herstelproces. De spier mag heel rustig, zonder pijn, aangespannen worden. (Wil je meer weten over herstelbevorderende oefeningen kijk dan op Sport.nl) na 3 weken beginnen met duurtraining; sporthervatting na ongeveer 6 weken. Te snelle sporthervatting wordt afgeraden wegens grote kans op herhaling.

Enkel

Letsel aan enkelbanden en –pezen (verstuiking of verzwikking) en achillespees. Het meest voorkomende letsel is het geheel of gedeeltelijk verscheuren van de enkelbanden. Dit is een redelijk pijnlijke blessure en de enkel zal snel opzwellen en je kunt het niet meer belasten/ buigen/ strekken.

Enkelblessure en dan?

Koelen met ijs (niet het ijs direct op de huid) of een kwartier onder koud water houden.

Raadpleeg deskundige hulp, want later dient er een stevige zwachtel aangelegd te worden. De enkel hoog leggen en een paar dagen niet belasten. Na twee dagen weer gaan lopen, maar niet te veel. Daarna kun je herstel oefeningen gaan doen (kijk op www.sportzorg.nl).

Het valt aan te bevelen om na een enkelblessure een jaar een bescherming te gebruiken (brace of tappen). Het is al bewezen dat het dragen van een brace de spieren niet verslapt. Intappen pas doen wanneer de zwelling weg is. (www.sportzorg.nl).

Rug

Soms kun je ook een rugblessure oplopen. Dit wordt veroorzaakt door het badmintonspel, maar meer door de volgende redenen:

- Een onverwachte draaiing
- Een val.

Advies:

Ga na of buiten het badmintonnen er een oorzaak kan zijn voor de rugklachten. Ga naar de huisarts.

Bron:

Sportzorg.nl

NOCNSF sportblessures

Blessureaanwijzer

Kring-apotheek.nl