

Blessurepreventie zaalhockey

29 november 2021



Even voorstellen...

Marieke Cornelissen MSc

Fysiotherapeut en Manueel therapeut

FUNCTIE

- Fysiotherapeut
- Manueel therapeut
- Interne kwaliteitsmanager
- Leefstijltherapeut

EXPERTISE

- Sport revalidatie – duurlopers, hockey en voetbal
- Nek- en hoofdpijn
- Schouder
- Leefstijltherapeut

OVERIG

- Dry needling
- Kinesiotape
- Sport fysiotherapie level 1 en 2
- Clinical Pilates

ERVARING EN BEGELEIDING

- Australisch dames beachvolleybalteam WK
- (Zuid) Australisch dames voetbalteam W league
- Australisch dames hockeyteam NHL (South Australia)
- Leidse Hockeyclub Roomburg



INLOOPSPREEKUUR LHC ROOMBURG : DINSDAG 19.00u - 20.00u

Even voorstellen...

Jaap Wonders MSc

Fysiotherapeut, Manueel therapeut, Sportfysiotherapeut en Leefstijltherapeut

FUNCTIE

- Locatiemanager Gezondheidscentrum Oosterkerkstraat
- Fysiotherapeut
- Manueel Therapeut
- Sportfysiotherapeut
- Echografist
- Leefstijltherapeut

EXPERTISE

- Voorste-kruisbandrevalidatie
- Musculoskeletale klachten
- Vliegwielttraining
- Occlusietraining
- Spier- en peesrevalidatie
- Complexe orthopedische revalidaties
- Second opinion
- Pilates instructeur

OVERIGE

- Dry Needling
- Percutane Electrolyse (PNE)
- MSc revalidatiewetenschappen
- MSc sportfysiotherapie
- MSc manuele therapie

ERVARING EN BEGELEIDING

- Breedtesport voetbal en hockey
- Hockeyclub 's-Hertogenbosch heren 1
- Leidse Hockeyclub Roomburg
- Docent vliegwielttraining
- Docent leefstijlgerelateerde scholingen

BIG – NUMMER

- 49911391304



Over SMC Rijnland

Historie

Kwaliteit

Missie en Visie

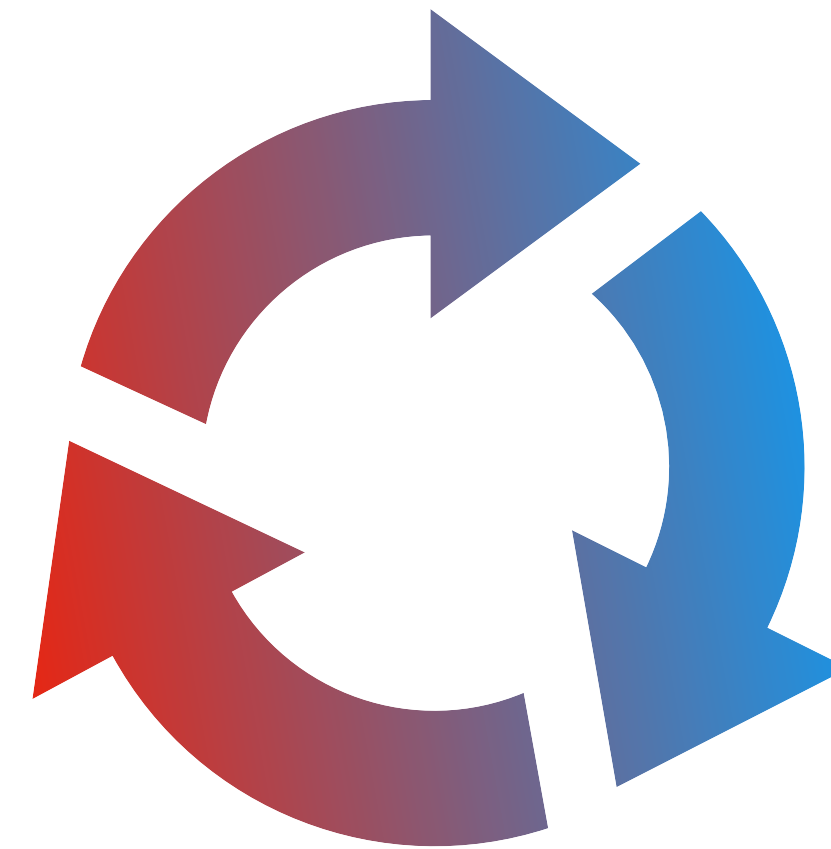
BEHANDELINGEN LHC ROOMBURG : DONDERDAG 16.00 - 19.00



AlrijnLAND

S P O R T N E T W E R K

- **SPORTARTSEN**
- **SPORTFYSIOTHERAPEUTEN**
- **SPORTDIETIST**
- **SPORTPODOTHERAPEUT**



QUIZ-TIME !

1. Waarom doe je een warming-up voorafgaand aan het hockey?

- A. om het warm te krijgen**
- B. om je conditie te verbeteren**
- C. om beter te kunnen presteren**
- D. om blessures te voorkomen**

(meerdere antwoorden mogelijk)

QUIZ-TIME !!

2. Welke blessures komen het vaakst voor op het veld en welke in de zaal?

- A. zaal: hamstring, knie en enkel**
- B. veld: hamstring, knie en enkel**
- C. zaal: kuit, heup en voet**
- D. veld: kuit, heup en voet**

(meerdere antwoorden mogelijk)

QUIZ-TIME !!!

3. Wat zijn typische blessures bij jeugdige hockeyers?

- A. m. Osgood Schlatter**
- B. m. Sever**
- C. voorste-kruisbandblessure**
- D. hersenschudding**

(meerdere antwoorden mogelijk)

QUIZ-TIME !!!!!

4. Waarmee voorkom je het beste een hockeyblessure?

- A. warming-up met rennen en hockey skills
- B. kracht- en balansoefeningen
- C. spieren rekken
- D. gezond eten en goed slapen

QUIZ-TIME !!!!!

5. Wat is het beste voor je herstel na het hockeyen?

- A. rondje uitrennen
- B. spieren rekken
- C. ijsbad
- D. gezond eten en goed slapen

Antwoorden

1. Waarom doe je een warming-up voorafgaand aan het hockey?
C. om beter te kunnen presteren
D. om blessures te voorkomen
2. Welke blessures komen het vaakst voor op het veld en welke in de zaal?
A. zaal: hamstring, knie en enkel
B. veld: hamstring, knie en enkel
3. Wat zijn typische blessures bij jeugdige hockeyers?
A. m. Osgood Schlatter
B. m. Sever
4. Waarmee voorkom je het beste een hockeyblessure?
B. kracht- en balansoefeningen
5. Wat is het beste voor je herstel na het hockeyen?
D. gezond eten en goed slapen

BLESSUREPREVENTIE

➤ **Warming-up**

- Loopvormen
- Dynamisch rekken
- Kracht- en balansoefeningen
- Hockeyskills

➤ **Kracht- en balansoefeningen**

- Lunges
- Squats 1 been

LUNGES



Starting position

The lunge position is used for the injection.



Power source

The right knee is driven nearly into the turf.
The hips drop down and then rotate to provide the power.
The left knee is fully compressed.



Leidse Hockey Club
ROOMBURG



LUNGE EN UITVALSPAS

VERSTERKEN VAN DE BOVENBEENSPIEREN EN
VERGROTEN VAN DE ROMPSTABILITEIT



LUNGE EN UITVALSPAS

VERSTERKEN VAN DE BOVENBEENSPIEREN EN
VERGROTEN VAN DE ROMPSTABILITEIT



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

SQUATS 1 BEEN



The release

The head/upper body drives down towards the turf.



Leidse Hockey Club
ROOMBURG





Leidse Hockey Club
ROOMBURG



BLESSURES VELD = ZAAL

Comparative Study > Br J Sports Med. 2018 Sep;52(17):1091-1096.

doi: 10.1136/bjsports-2017-098948. Epub 2018 Jun 23.

Epidemiology of injuries in outdoor and indoor hockey players over one season: a prospective cohort study

Karsten Hollander^{1 2}, Kai Wellmann^{1 3}, Christine Zu Eulenburg⁴, Klaus-Michael Braumann¹, Astrid Junge^{5 6}, Astrid Zech³

- 36% krijgt blessure
- zelfde voor veld als zaal
- zelfde voor man als vrouw
- hamstring, knie en enkel
- 58% zonder contact!
- zware blessures vooral in knie en hand



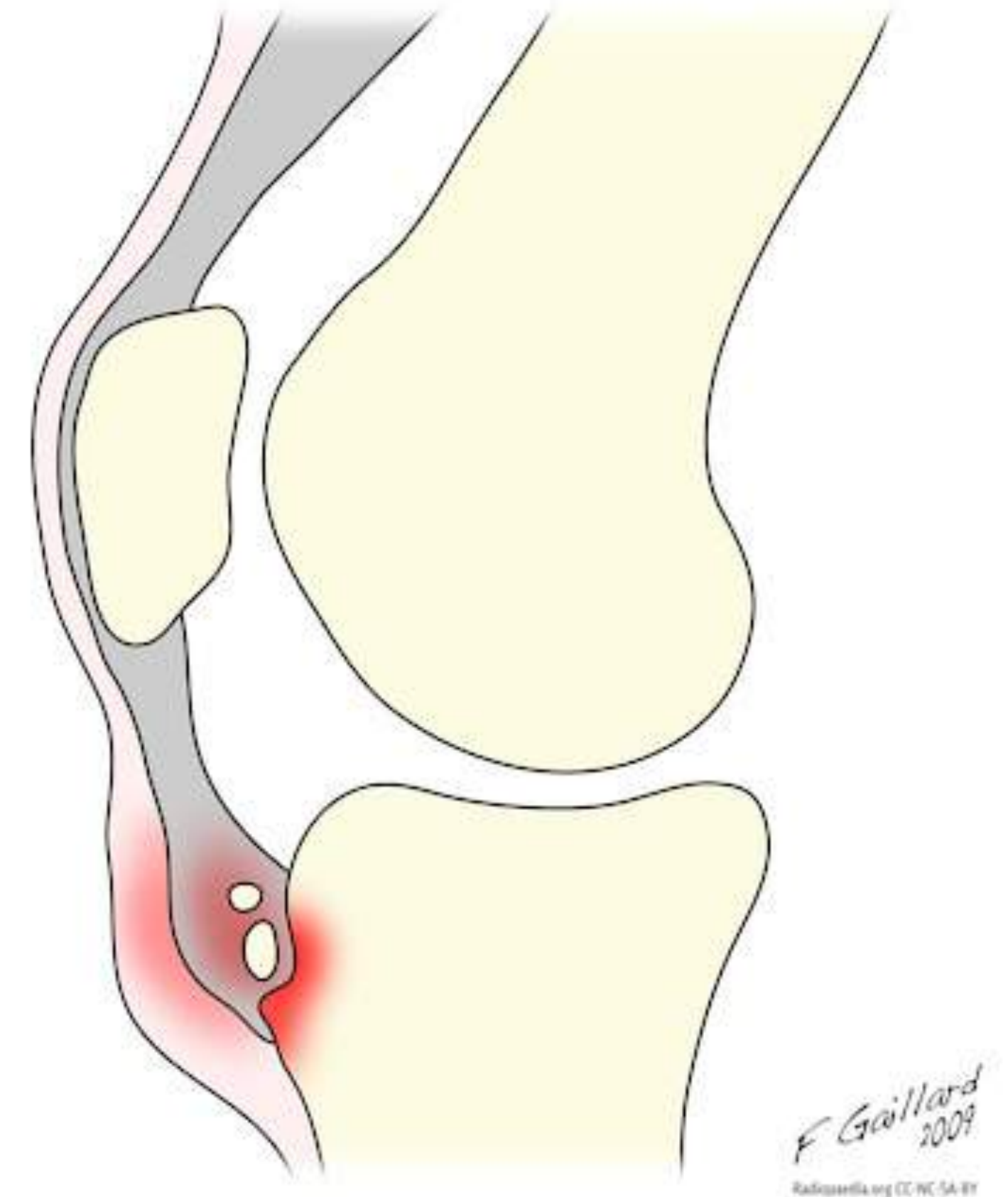
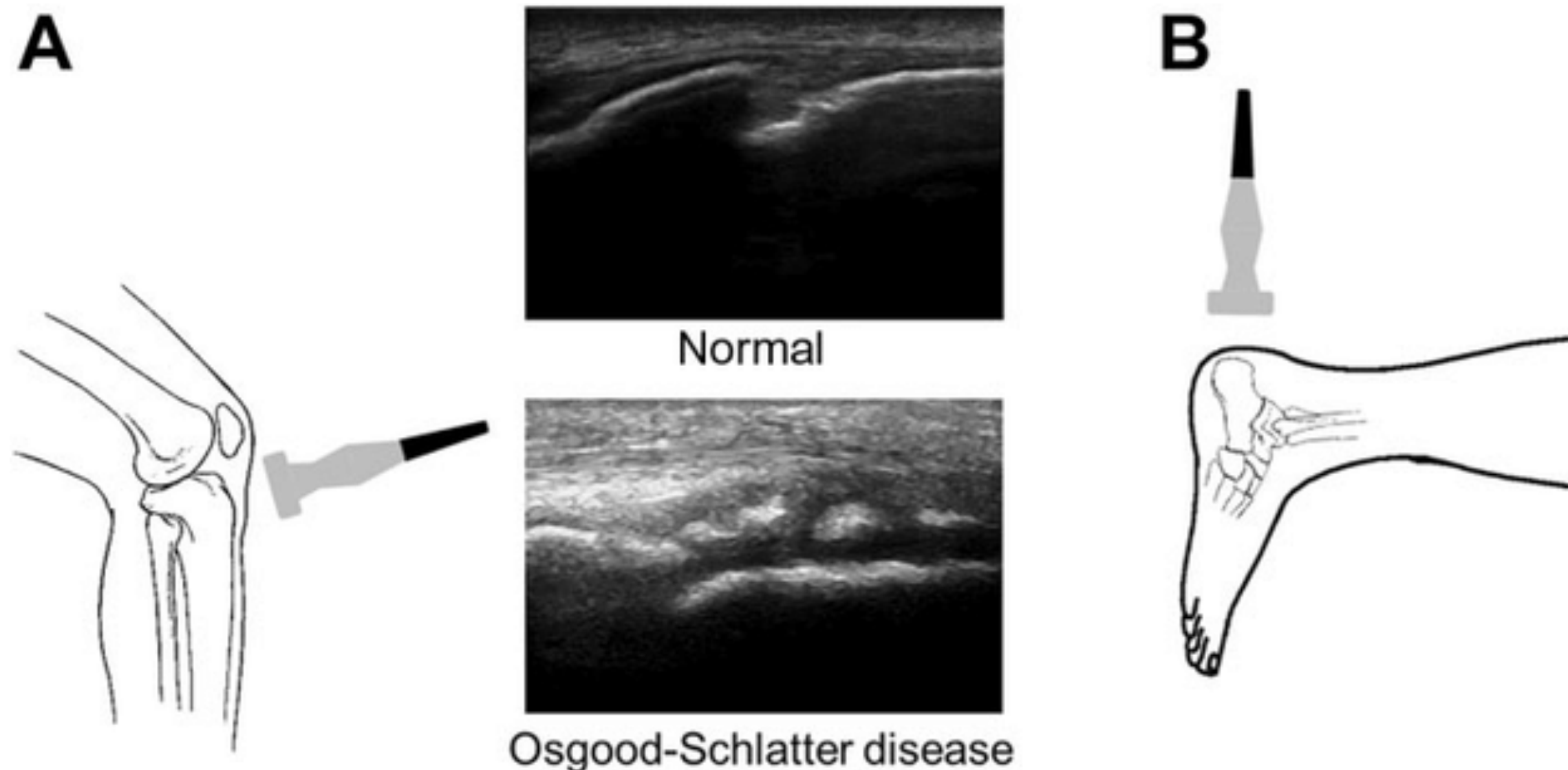
BLESSURES JEUGD

➤ m. Osgood Schlatter

➤ pijnlijke groeischijf knie

➤ m. Sever

➤ pijnlijke groeischijf hiel



BLESSUREPREVENTIE

Multicenter Study > J Athl Train. 2019 Apr;54(4):374-383. doi: 10.4085/1062-6050-79-18.

Epub 2019 Apr 17.

A Warm-Up Program to Reduce Injuries in Youth Field Hockey Players: A Quasi-Experiment

Saulo Delfino Barboza^{1 2}, Joske Nauta^{1 2}, Carolyn Emery³, Willem van Mechelen^{1 2 4 5},
Vincent Gouttebarga^{2 5 6 7}, Evert Verhagen^{1 2 5}

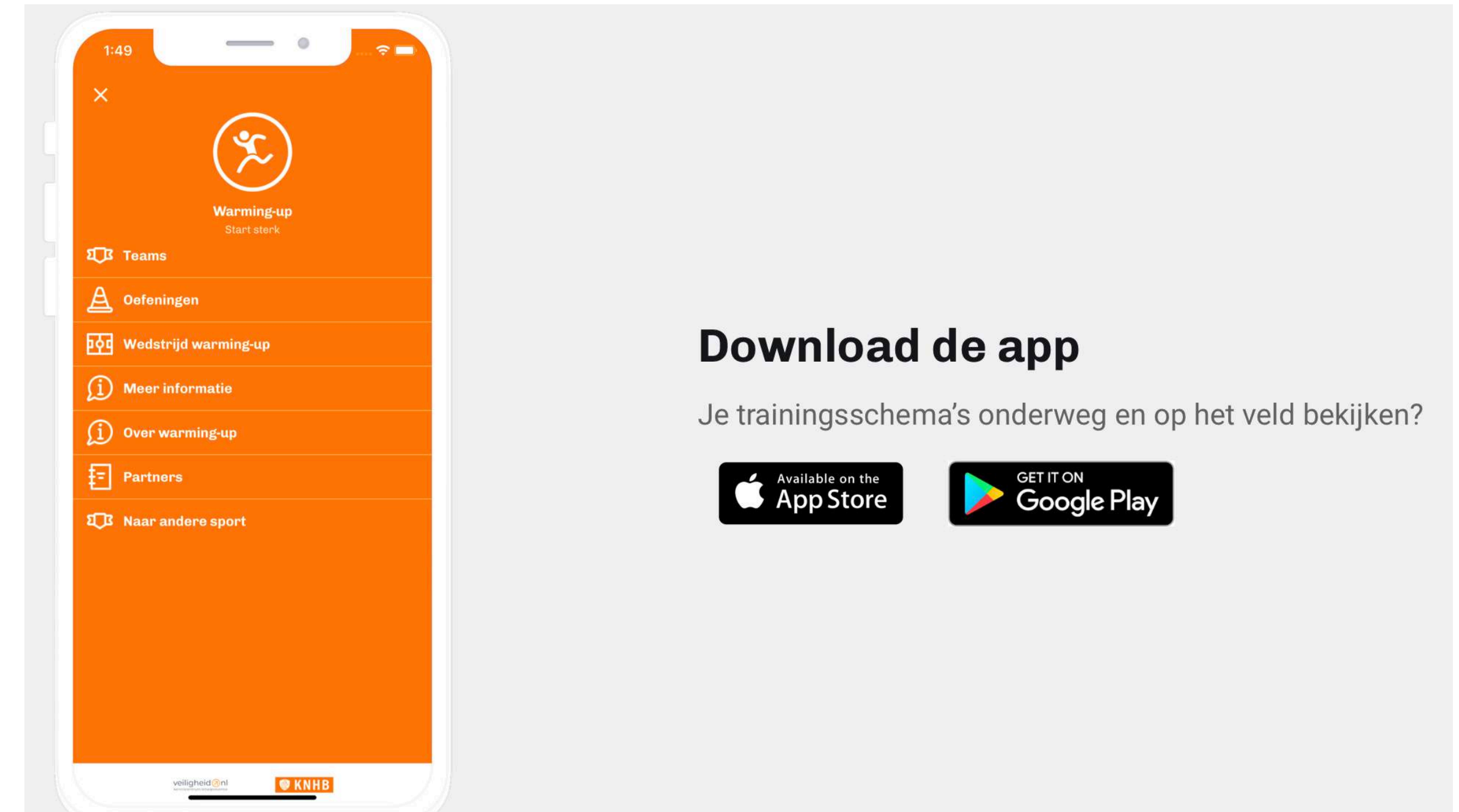
➤ **KNHB + VeiligheidNL**

➤ **3 componenten**

➤ loopvormen

➤ stabiliteit en flexibiliteit

➤ hockeyskills



<https://hockey.warmingupapp.nl/#home>



DE WARMING-UP APP

	E jeugd (8-9 jaar)	D jeugd (10-11)	B & C jeugd (12-15)	A jeugd & senioren (16+)
Vorbereiden	1) Behendigheid	1) Behendigheid	1) Behendigheid	1) Opwarmen 2) Sportspecifieke bewegingspatronen activeren
Motorische vaardigheden	2) Lichaamshouding 3) Flexibiliteit	2) Stabiliteit 3) Flexibiliteit	2) Stabiliteit 3) Flexibiliteit	3) Stabiliteit onderste extremiteitsketen 4) Rompstabiliteit 5) Flexibiliteit
Hockeyvaardigheden	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	4) Snelheid en kracht bij hockeysituaties	6) Vermogen (explosieve kracht en snelheid bij hockeysituaties)



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

<https://hockey.warmingupapp.nl/#home>



DE RESULTATEN

- **geen statistisch relevant verschil**
 - **wel klinisch relevant verschil**
 - **WUP gaf minder acute blessures**
 - **WUP gaf minder kleine blessures**
-
- **ander onderzoek: 46% minder blessures jeugd**
 - **multimodal programs including jumping/plyometric exercises**

Multicenter Study > [J Athl Train.](#) 2019 Apr;54(4):374-383. doi: 10.4085/1062-6050-79-18.
Epub 2019 Apr 17.

A Warm-Up Program to Reduce Injuries in Youth Field Hockey Players: A Quasi-Experiment

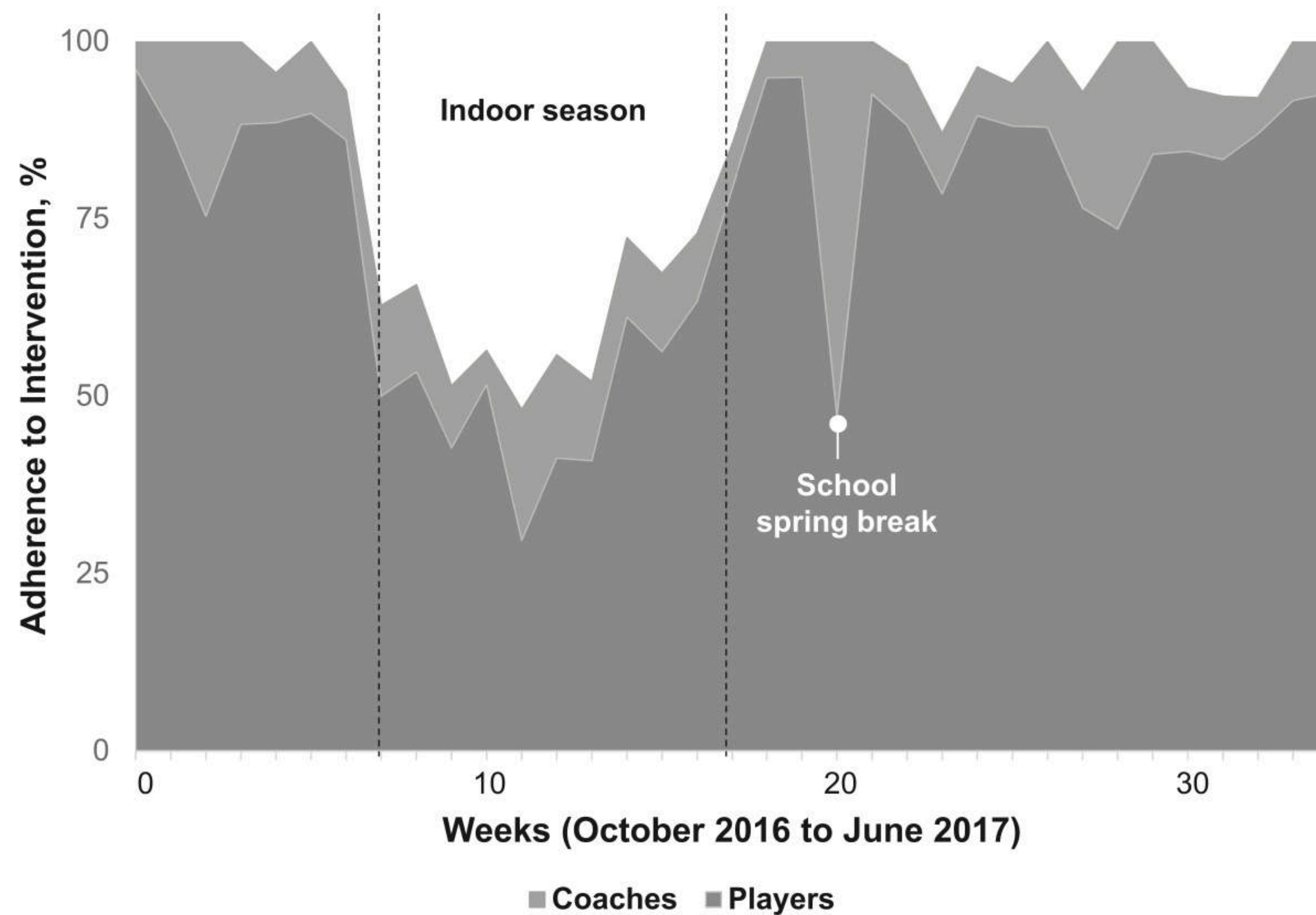
[Saulo Delfino Barboza](#)^{1 2}, [Joske Nauta](#)^{1 2}, [Carolyn Emery](#)³, [Willem van Mechelen](#)^{1 2 4 5},
[Vincent Gouttebarga](#)^{2 5 6 7}, [Evert Verhagen](#)^{1 2 5}

Review > [Sports Med.](#) 2014 Dec;44(12):1733-48. doi: 10.1007/s40279-014-0234-2.

Exercise-based injury prevention in child and adolescent sport: a systematic review and meta-analysis

[Roland Rössler](#)¹, [Lars Donath](#), [Evert Verhagen](#), [Astrid Junge](#), [Thomas Schweizer](#), [Oliver Faude](#)

MINDER W-UP IN DE ZAAL!



Multicenter Study > J Athl Train. 2019 Apr;54(4):374-383. doi: 10.4085/1062-6050-79-18. Epub 2019 Apr 17.

A Warm-Up Program to Reduce Injuries in Youth Field Hockey Players: A Quasi-Experiment

Saulo Delfino Barboza^{1 2}, Joske Nauta^{1 2}, Carolyn Emery³, Willem van Mechelen^{1 2 4 5}, Vincent Gouttebarger^{2 5 6 7}, Evert Verhagen^{1 2 5}



Leidsche Hockey Club
ROOMBURG



BLESSUREPREVENTIE HOCKEY

➤ Warming-up

- Loopvormen
- Dynamisch rekken
- Kracht- en balansoefeningen
- Hockeyskills

➤ Kracht- en balansoefeningen

- Lunges
- Squats 1 been

➤ Strength & conditioning

- 2022 > SMC Rijnland Fysiotherapeuten > LHC Roomburg > D-jeugd + C-jeugd



HERSTEL

NUTRITION & RECOVERY DURING CONGESTED FIXTURES PERIODS IN SOCCER*

Reference: by Ranchordas, Dawson and Russell, JISSN 2017

Designed by @YLMsPortScience

1. REFUELLING (POST MATCH) & PRE-LOADING (PRE MATCH)

Program 3–4 main meals and regular carbohydrate snacking spaced out throughout the day to consume ~6–10 g/kg of body mass of carbohydrates

- Grains (quinoa, pasta, rice, noodles and couscous)
- Starchy vegetables (potatoes), Legumes (beans and lentils), Fruits



- Cereals (porridge, muesli)
- Convenient food after match: sweet potato wedges, chicken coated in breadcrumbs, and chicken burritos



2. MAINTENANCE OF REPAIR & ADAPTATION

1.5–2 g/kg body weight per day of proteins should be sufficient to fully repair damaged muscle and stimulate soccer specific adaptation

Meals and snacks should be divided into 6 × 20–25 g protein servings over the day, interspersed by roughly 3 h to fully maximise protein synthesis rates

Protein sources containing 10 g protein:

- 40 g of cooked chicken, lean beef, lamb or pork
- 300 ml milk
- 2 small eggs
- 30 g of reduced fat cheese
- 120 g tofu or soy meat
- 50 g canned tuna or salmon or grilled fish



3. REHYDRATION

Start as soon after exercise finishes

1 kg weight lost = 1.5 l of fluid required (aim to replace the volume lost within 2–4 h post exercise over regular time period)

- Sports drinks containing electrolytes and carbohydrate



- Milk based drinks/supplements which include other nutrients
- Fruit juices
- Cola drinks, tea and coffee could provide a valuable source of fluid and should not be totally avoided
- Only have water if salty snacks are consumed at the same time

4. REDUCE INFLAMMATION & MUSCLE SORENESS

Antioxidants and anti-inflammatory food components or supplements can modulate the inflammatory reaction, what may be beneficial in the acute recovery phase

Any form of antioxidant or anti-inflammatory supplement should be carefully dosed. Soccer-specific adaptations are triggered by the inflammatory and redox reactions occurring after a strenuous exercise stimulus

- Blueberries, Prunes, Blackberries, Sprouts, Broccoli, Raspberry, Sweet cherry

- Oily fish, beans, Flax seeds, Walnuts

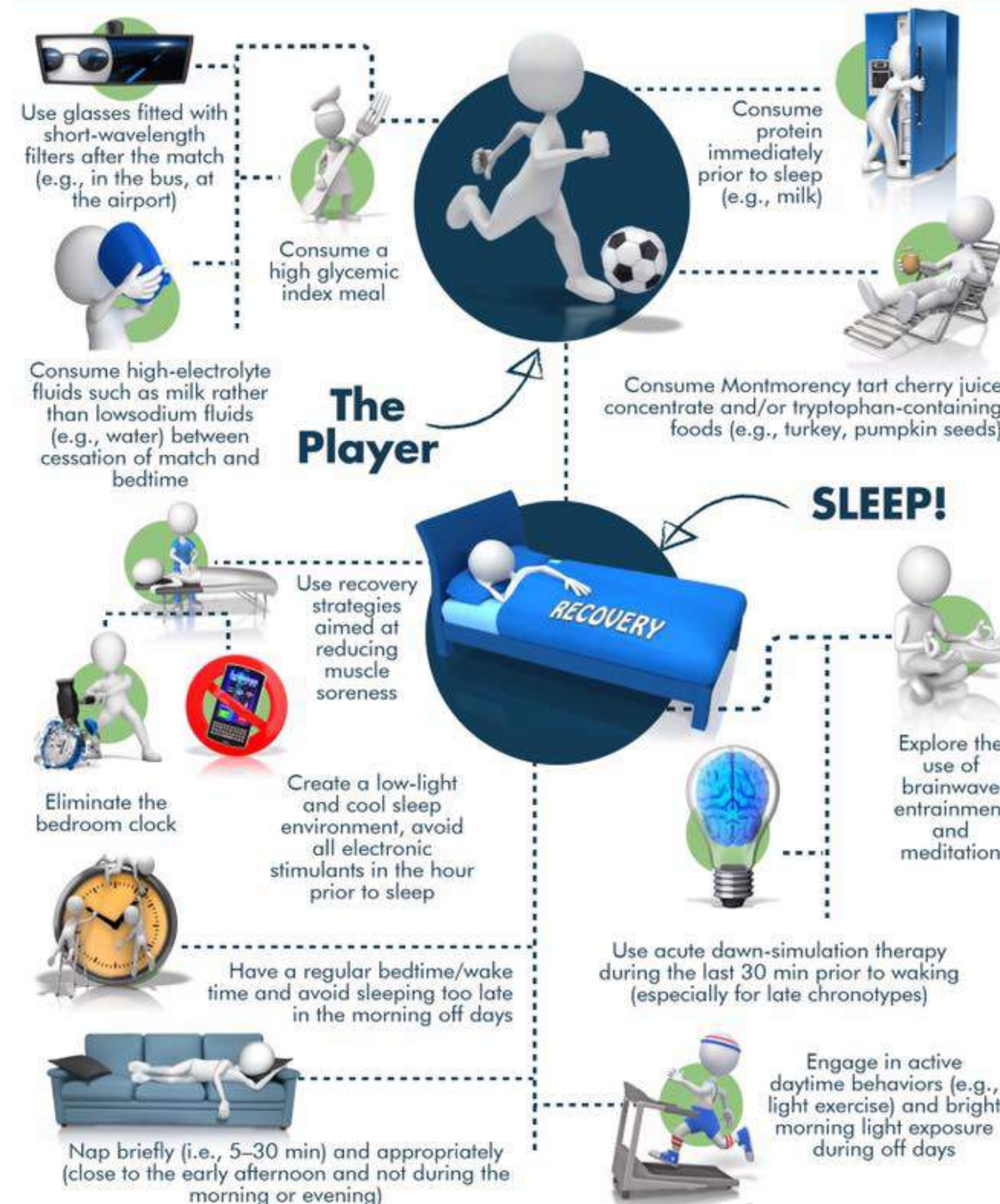


* For players who played the whole game

Sleep Hygiene and Recovery Strategies in TEAM SPORT PLAYERS

By Mathieu Nédélec et al., Sports Medicine, October 2015

Designed by @YLMsPortScience



THE 4 R'S OF RECOVERY

Designed by
©YLM SportScience

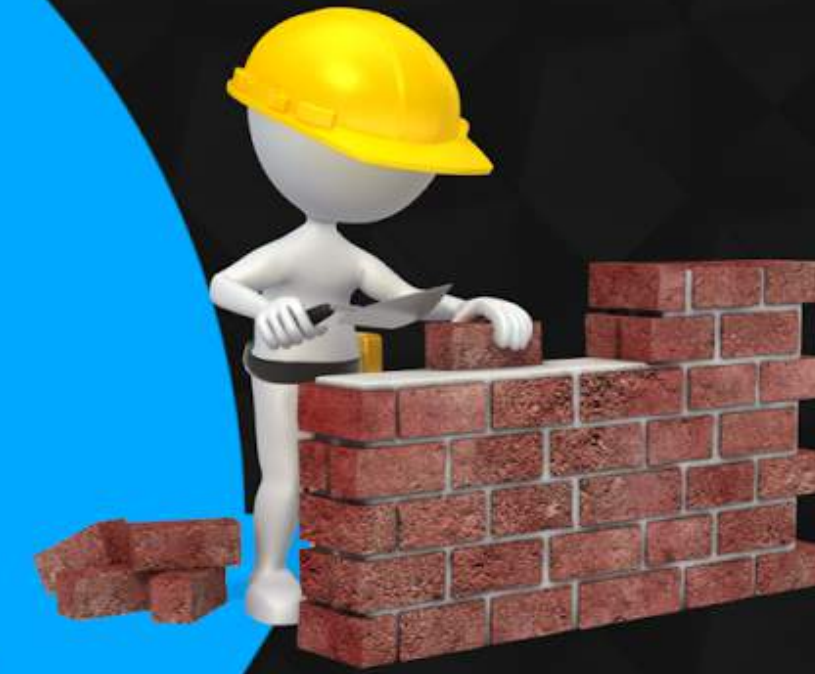
Refuel



Rehydrate



Repair



Relax



THE 4R's



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

SMC RIJNLAND
FYSIOTHERAPEUTEN

Vragen?

jaap@smc-rijnland.nl



Leidse Hockey Club
ROOMBURG

