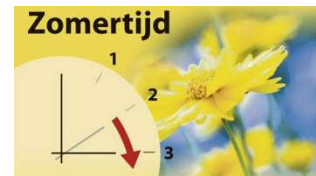

NOG EVEN...

..... en dan begint het buitenseizoen weer. Dan wordt de klok weer een uur vooruit gezet. Wordt het hopelijk beter weer. Dit klinkt aantrekkelijk al deze tekenen van het voorjaar.



Het betekent ook **omschakelen van de sporthal naar buiten** waar vaak nog een **lagere temperatuur** heerst. Van een stroevere binnenvloer naar kunstgras. Dit vergt behalve aanpassing van kleding en schoeisel ook gewenning. Een voldoende **uitgebreide warming-up** die inspeelt op deze andere situatie. Dit kan helpen om blessures te voorkomen.

Zeker bij kinderen in de groei is het van belang om een goede warming-up te doen. Hun botten groeien letterlijk harder dan hun spieren. Hierdoor zijn spieren en pezen, maar ook de botten (groeischijven) zelf vaak extra blessuregevoelig, vooral bij piekbelastingen. Denk aan sprint- en springvormen en korte draaibewegingen.

Bij trainingen kun je hier rekening mee houden door intensieve vormen af te wisselen met minder intensieve trainingsvormen. En ook door niet te lang door te gaan met bepaalde trainingsvormen.

Als er toch een (overbelastings-)blessure ontstaat, is het van belang om die te laten beoordelen. Dat kan tijdens het **blessurespreekuur (elke laatste dinsdag van de maand, tussen 19:30-20:30 uur)**. Wacht niet onnodig lang. Je mag je ook tussentijds melden in geval van een blessure bij één van onze praktijken: **Fysiotherapie Daane, Chiropractie Best** of **Podotherapie Brons**. Dit kan via de link op de website van DKB waar uitleg over het sportmedisch team staat. Wij kunnen dan je blessure beoordelen en zo nodig doorverwijzen of behandelen.

Vaak is een korte behandelperiode voldoende om een blessure te verhelpen. Ook een advies kan inzicht geven in wat je het best kunt doen om te voorkomen dat een blessure erger wordt, of beter nog, vermindert.

Ons gezamenlijke doel is dat je blessurevrij weer snel kunt korfballen.

*Ger Daane, sportfysiotherapeut,
g.a.daane@ergosupport.nl*
