**Preventie van zwaar knieletsel bij jonge sporters**

Het is de angst van iedere sporter, het oplopen van een zware blessure. Bij balsporten als voetbal, handbal, hockey, volleybal en korfbal is de kans op het ontstaan van een zware knieblessure (kruisbandletsel) groter met alle gevolgen van dien. Dit komt omdat er veel belastende en roterende bewegingen worden gemaakt en dus niet zo zeer omdat het om contactsporten gaat (67% van de zware knieblessures ontstaat door non-contact, bijvoorbeeld een ongeanticipeerde landing uit een sprong of bij wenden en keren).  
Er worden dan ook jaarlijks veel sporters gediagnostiseerd met knieblessures waaronder kapsel-bandproblemen, meniscusklachten en of kruisbandletsels al dan niet gecombineerd. Overige klachten als spierverrekkingen, spierscheuringen (deel/volledig), gewrichtsontstekingen en klachten als gevolg van overbelasting komen natuurlijk ook regelmatig voor, maar in dit stuk wordt met name aandacht gegeven aan zwaar knieletsel bij jonge sporters en de gevolgen voor de toekomst, sociaal functioneren en op sportief gebied.

Een kruisbandscheuring ontstaat vaak bij een on geanticipeerd verdraaimoment op het standbeen, waarbij het bovenlichaam roteert, die knie naar binnen zakt en het onderbeen blijft staan. Dit gebeurd meestal zonder dat er een tegenstander in de buurt is, zoals eerder gezegd zonder lichamelijk contact.  
De meeste kruisbandblessures ontstaan op jonge leeftijd tussen de 10-19 jaar en bij sporters tussen de 40-55 jaar, waarbij met name vrouwen een vergrote kans hebben op het verkrijgen van dergelijk letsel. Door de groeispurt is er een vergrote instabiliteit in de gewrichten bij jonge sporters, waardoor de stabiliteit van o.a. de knie afneemt en de kans op het verkrijgen van een kruisbandblessure toeneemt. Overige persoonlijke factoren die een rol kunnen spelen in het ontstaan van een kruisbandblessure zijn; een lange lichaamslengte (lang onderbeen), zwakte van de beenspieren en een zwakke rompstabiliteit.  
De huidige discussie met betrekking tot het type ondergrond waarop de sport word beoefend (gras, kunstgras, zaal) geeft tot op heden nog geen duidelijkheid in het voorspellen van een vergrote kans op dergelijke blessures. Wel is het aannemelijk dat een kunstondergrond minder demping biedt voor gewrichten dan een zachtere ondergrond bijvoorbeeld gras, waardoor gewrichten zwaarder worden belast. Ook is er momenteel een grote toename van het aantal kunstgrasvelden binnen de Nederlandse amateursport en dit vergroot de kans dat deze blessures ontstaan op dit type ondergrond. Daarom is het o.a. van belang dat kinderen kwalitatief goed schoeisel dragen, dat is afgestemd op het type ondergrond waarop hij/zij moet sporten. Over het algemeen biedt een hogere schoen meer steun dan een lage schoen en dienen schoenen in de winkel goed te worden getest op de stevigheid en op het al dan wel/niet kunnen dragen in combinatie met een steunzool.   
Ook speelt (over)vermoeidheid een grote rol. Door overbelasting vanuit een te hoge trainingsintensiteit tijdens de groeifase en of door het spelen van veel wedstrijden op jonge leeftijd lopen jonge sporters ook risico’s. Vaak wordt daarnaast vergeten dat kinderen buiten het sporten om, ook dagelijks heen en weer naar school fietsen, deelnemen aan gymlessen en over het algemeen veel buitenspelen.

De gevolgen van een kruisbandblessure bij jonge sporters zijn erg groot, waarbij meestal operatief moet worden ingegrepen door een orthopeed. Hierna volgt een lange herstelfase van zo’n 1-2 jaar, waarbij het advies meestal is om in overleg met o.a. een fysiotherapeut en de behandeld orthopeed pas na 2 jaar weer actief deel te nemen op sportniveau. Dit komt omdat 1 op de 3 sporters opnieuw te maken krijgt met een kruisbandblessure binnen 10-15 jaar na het ontstaan van de blessure. De kans hierop is bij jonge sporters <18 jaar zelfs 15x zo groot binnen 12 maanden na sporthervatting!  
De rest van het leven bestaat er hierna altijd een verhoogde kans op het verkrijgen van gewrichtsontstekingen in combinatie met meniscus- & kraakbeenletstel en slijtage.

Ook zijn er veel sociale gevolgen met name in de leeftijdscategorie 14-34 jaar. Te denken valt aan belemmeringen in de deelname op school, in de keuze bij een mogelijke vervolg studie en de consequenties voor een succesvolle werk carrière binnen bepaalde branches. Daarbij is het kunnen participeren binnen een gezin met een eventuele kinderwens van groot belang. Je moet er niet aandenken, dat je als jong volwassenen niet met je kind kan voetballen of spelen, omdat je beperkt bent door een blessure die je mogelijk had kunnen voorkomen.

Het testen en selecteren van jonge sporters met een verhoogd risico op het verkrijgen van een kruisbandblessure is daarom van groot belang en in samenwerking met Balans, Centrum voor Gezondheid en Beweging, wil SKC Merwede Multiplaat hier preventief op in spelen. Er zal op korte termijn een test worden afgenomen, die een voorspellende uitkomst kan bieden t.a.v. preventie bij zware knieletsels onder jonge spelers. Spelertjes met een verhoogd risico zullen vervolgens extra trainingkunnen krijgen vanuit Fysiotherapie Balans. Uiteraard in overleg met ouders. Ook is er dit jaar een gestandaardiseerde warmin. g-up opgesteld voor alle jeugdteams die voor trainingen en wedstrijden zo veel mogelijk dient te worden gehanteerd. Hierin zitten al diverse oefenvormen verwerkt voor het versterken van de knieën, om zodoende de kans op knieblessures te verkleinen.   
Het is namelijk bewezen dat het 2-3x per week trainen (10-30minuten) van de stabiliteit en kracht van de romp, bil- & bovenbeenspieren de kans op kruisbandblessures met 50-70% reduceert.  
  
Daarom hopen we als betrokken bij deze mooi club, dat jeugdspelers, ouder(s) en trainers/coaches zich bewust zijn van de gevolgen van een zware knieblessure op jonge leeftijd en er op een adequate manier mee omgaan. Luister daarom altijd goed naar een kind en of zijn ouder voor trainingen en wedstrijden en neem geen onnodige risico’s. Voorkomen is beter dan genezen!

Nicoline Grootenboer  
KinderFysiotherapeut



Balans Centrum voor Gezondheid en Beweging  
Wilhelminastraat 69a  
3361 XV Sliedrecht