

## **Sporten en het voorkomen van Blessures**

De afgelopen jaren hebben het inzicht in leefstijl en bewegen een positieve wending gegeven en zien we veel mensen vol enthousiasme in beweging. Wat zou het zonde zijn wanneer dit goede voornemen wordt beperkt door een vervelende blessure.

Om blessures te voorkomen moet je zorgen dat de balans tussen de belasting en jouw belastbaarheid op elkaar is afgestemd. Dit klinkt simpel maar hoe weet je nou waar deze grens ligt? Dit is voor ieder mens anders maar wanneer je zorgt dat de basis goed is verklein je de kans op blessures.

**Hier zijn een aantal tips waarmee je alvast op weg wordt geholpen:**

### **Tip 1: Bouw je training geleidelijk op qua frequentie en intensiteit**

Laat het lichaam wennen aan de belasting van jouw sport en bouw rustig elke training op richting het doel dat je voor ogen hebt. Neem tussen de trainingen door voldoende rust!

### **Tip 2: Doe altijd een goede functionele warming up**

Doe jij een warming up voordat je begint met sporten? Dit is altijd goed! Koude spieren zijn namelijk een stuk gevoeliger voor blessures dan opgewarmde spieren.

### **Tip 3: Zorg voor goede schoenen**

Ga na of de schoenen die je draagt passen bij de ondergrond en bewegingen waarop je traint, de juiste maat hebben en nog voldoende ondersteuning bieden.

### **Tip 4: Controleer je techniek**

Laat bij het starten van een nieuwe sport, een nieuwe beweging of een verhoging van intensiteit iemand meekijken die je wijst op de juiste uitvoering.

### **Tip 5: Train altijd naar je eigen haalbare individuele doelen.**

Ieder mens is anders en dus wordt elk doel persoonlijk afgestemd. Laat je niet meeslepen door je buurman of -vrouw of wat je op internet voorbij ziet komen.

### **Tip 6: Denk om je voeding.**

Drink tijdens en na je training altijd voldoende water om het vocht weer aan te vullen. Daarnaast is het belangrijk om koolhydraten te nemen als belangrijkste bron van energie.

Met sportieve groet,  
Sander Witvoet  
FysioFriesland