

# PRESTATIEBEVORDERING EN BLESSUREPREVENTIE

Er zijn verschillende aspecten wat leidt tot prestatiebevordering en waarmee wij blessures kunnen tegen gaan. Wij gaan er een aantal uitlichten:

- Goede bescherming
- Vocht
- Voeding
- Slaap
- Rekken
- Loopscholing in combinatie met krachttraining en rompstabiliteit



## Goede bescherming

Enkelbraces zijn ook aan te raden, helemaal wanneer je bekend bent met verminderde stabiliteit van de enkelspijeren. Het advies is dan wel alleen de brace te dragen bij sportactiviteiten en niet tijdens algemeen dagelijkse activiteiten.

## Vocht & Voeding

Voldoende water is zowel voor, tijdens en na training of wedstrijd van belang. Tijdens een intensieve inspanning verliezen wij een hoop vocht. Dus dit moet voldoende op voorraad zijn en op voorraad gehouden worden. Bij te weinig vocht gaat er meer vocht onttrokken worden aan ons lichaam waardoor wij minder goed herstellen. Ons advies zou zijn om geen redbull/frisdranken voor training of wedstrijd te nuttigen, bij voorkeur water en/of isotone sportdranken. Een optimale balans in je voedingspatroon is ook belangrijk. Wij moeten voldoende koolhydraten, eiwitten en vetten binnen krijgen voor een goede sportprestatie. Wij raden aan voor een intensieve sportprestatie, 2 uur voor het sporten een volledige maaltijd. Accent op koolhydraten (aardappelen, rijst, pasta), beetje eiwitten (vlees) en beetje vet met voldoende groentes. 1 uur voor het sporten nog iets licht verteerbaars te eten (banaan, krentenbil, 2 stuks fruit, meuslireep).

## Slaap:

Advies aan spelers is om minstens 8 uur te slapen, Meer dan 8 uur slaap geeft 61% minder kans op blessures en betere prestaties. Te weinig slaap leidt tot het verminderen van: snelheid, concentratie, uithoudingsvermogen, reactievermogen, algehele prestaties, kans op blessures.

## Rekken, loopscholing in combinatie met krachttraining en rompstabiliteit:

Zoals we al een keer eerder hebben benoemd geeft kracht-, coördinatie-, stabiliteitstraining, loopscholing en "dynamisch rekken" een significante vermindering van het voorkomen van blessures.

Heb jij een blessure (langdurig of kortdurend) en wil je advies of behandeling, Kom dan naar het inloopspreekuur op dinsdagavond bij Jasper Landsheer van 17.45-18.45. Dan gaan wij samen kijken wat wij voor jou kunnen doen. Je kunt ook een afspraak maken bij ons op de praktijk. Telefoonnummer: 0592 343 910. Sportieve groet, SKS



BLESSURE APP

Een blessure direct melden.

