

## Amsterdam University of Applied Sciences

### Monitoren van sportblessures bij ALO studenten

Blikendaal, S.

**Publication date**  
2015

**Published in**  
Dag van het sportonderzoek 2015

[Link to publication](#)

**Citation for published version (APA):**

Blikendaal, S. (2015). Monitoren van sportblessures bij ALO studenten. In *Dag van het sportonderzoek 2015: programmaboek inclusief abstracts* (pp. 26). Landstede Sportcentrum Zwolle.

**General rights**

It is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), other than for strictly personal, individual use, unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

**Disclaimer/Complaints regulations**

If you believe that digital publication of certain material infringes any of your rights or (privacy) interests, please let the Library know, stating your reasons. In case of a legitimate complaint, the Library will make the material inaccessible and/or remove it from the website. Please contact the library:

<https://www.amsterdamuas.com/library/contact/questions>, or send a letter to: University Library (Library of the University of Amsterdam and Amsterdam University of Applied Sciences), Secretariat, Singel 425, 1012 WP Amsterdam, The Netherlands. You will be contacted as soon as possible.



## DAG VAN HET SPORTONDERZOEK 2015

Programmaboek inclusief abstracts



## **Monitoren van sportblessures bij ALO studenten**

### ***Introductie***

Sportblessures zijn een groot probleem bij studenten van de Academie Lichamelijke Opvoeding (ALO). Dit leidt onder andere tot minder deelname aan praktijklessen en in extreme gevallen tot studie uitval. Kenmerkend voor ALO studenten is de toename van fysieke belasting tijdens de lesblokken en een grote variatie van sportbeoefening. ALO studenten hebben daarom een hoog risico om geblesseerd te raken. Het doel van dit onderzoek is de omvang en karakteristieken van sportblessures bij ALO studenten in kaart te brengen en risicofactoren van sportblessures te verkennen.

### ***Methode***

In deze prospectieve cohort studie zijn eerstejaars studenten van de ALO Amsterdam gedurende het academisch jaar 2014-2015 gevolgd (N=252). Voorafgaand aan het academische jaar zijn alle studenten medisch gekeurd door een sportarts en zijn eventuele afwijkingen aan het bewegingsapparaat geregistreerd. Bij aanvang van het academisch jaar vulden de studenten een intakevragenlijst in met betrekking tot persoonskenmerken (o.a. trainingsgeschiedenis, blessuregeschiedenis). Daarnaast is de Interval Shuttle Run Test (ISRT) afgenomen. Gedurende het academisch jaar zijn elke 5 lesweken blessureregistratieformulieren ingevuld. Het gaat hier om 'time loss' blessures. Aan de hand van de blessureregistratie zijn de karakteristieken van sportblessures bepaald. Persoonskenmerken, afwijkingen aan het bewegingsapparaat en de score op de ISRT zijn, aan de hand van een chi kwadraat toets en logistische regressie analyse, gebruikt voor risicofactor analyses.

### ***Resultaten***

In het eerste semester liep 65% van de studenten een blessure op. De meeste blessures worden opgelopen in de onderste extremiteit (60%) en zijn acuut (66%). De meeste blessures worden opgelopen tijdens de lessen (53%). Turnen (27%) en voetbal (33%) veroorzaken de meeste blessures. De aard van de blessure is in de meeste gevallen een spierverrekkingen (17%), kneuzingen (12%) of bandverrekking (11%). Bij 65% van de blessures duurt het herstel langer dan 1 week. Significante risicofactoren zijn een blessure bij de start van het jaar ( $p < 0,05$ ) en een langdurige blessure ( $> 1$  week) in het voorgaande jaar ( $p < 0,01$ , OR=3.1, CI:1,44-8,01,  $p < 0.01$ ).

### ***Discussie/conclusie***

Sportblessures zijn een omvangrijk probleem bij ALO studenten. Gezien de omvang van dit probleem is het aan te bevelen aan ALO's om interventies te ontwikkelen gericht op de preventie van blessures. Er zijn een beperkt aantal relevante risicofactoren geïdentificeerd, namelijk een blessure in voorgaande jaar en een blessure bij de start van het jaar. Verder onderzoek is nodig om meer inzicht te krijgen in risicofactoren. De Hogeschool van Amsterdam is hier intensief mee bezig.