

Amsterdam University of Applied Sciences

Sportblessures bij eerstejaars ALO studenten

Bliekendaal, Sander; van Beijsterveldt, A.M.; Brink, M.; Stubbe, J.

Published in:
Dag van het Sportonderzoek 2014

[Link to publication](#)

Citation for published version (APA):
Bliekendaal, S., van Beijsterveldt, A. M., Brink, M., & Stubbe, J. (2014). Sportblessures bij eerstejaars ALO studenten. In *Dag van het Sportonderzoek 2014: Programmaboek Inclusief abstracts* (pp. 101-101)

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: <http://www.hva.nl/bibliotheek/contact/contactformulier/contact.html>, 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 2014

Programmaboek
Inclusief abstracts

#DSO2014

DAG VAN HET SPORTONDERZOEK 2014

▶ H A N Sport en Bewegen

mulier instituut
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek

 **NISB** Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

Radboud Universiteit



Radboudumc

Blikendaal, Sander

Hogeschool van Amsterdam

Sportblessures bij eerstejaars ALO studenten

- 1 Blikendaal, S. - Hogeschool van Amsterdam
- 2 van Beijsterveldt, A.M.
- 3 Brink, M.
- 4 Stubbe, J.

Introductie. Sportblessures zijn een groot probleem bij ALO studenten, omdat dit leidt tot fysieke beperkingen, afwezigheid en in ernstige gevallen studievertraging. Het doel van dit onderzoek is om de aard en omvang van sportblessures bij ALO studenten in kaart te brengen en te onderzoeken welke risicofactoren bepalend zijn voor het oplopen van een blessure.

Methode. In deze prospectieve cohort studie zijn gedurende 5 maanden gegevens verzameld over eerstejaars ALO studenten (n=278, 79 vrouwen, 199 mannen). Deze groep had een gemiddelde leeftijd van 19,7 jaar ($\pm 2,2$). Voor de start van het studiejaar vulden alle studenten een vragenlijst in over onder andere persoonskenmerken en sportgeschiedenis. Gedurende de daaropvolgende 5 maanden werden op wekelijkse basis gegevens verzameld over sportblessures en ziektes (OSTRC Overuse Injury Questionnaire) (Clarsen et al., 2013). Verder werd aan het eind van elk lesblok van 10 weken gevraagd om expositie en blessures retrospectief te registreren (Fuller et al., 2006).

Resultaten. Tijdens de eerste twee kwartalen van het studiejaar sportten de eerstejaars ALO studenten gemiddeld 276 minuten tijdens lestijd en 414 minuten buiten lestijd. Gedurende 5 maanden zijn in totaal 2.071 vragenlijsten ingevuld door 258 studenten. In 479 vragenlijsten zijn fysieke problemen geregistreerd. Deze problemen resulteerden onder andere in een vermindering van de sportprestaties (24%), moeite tijdens sporten (23%) en verminderde fysieke activiteit (21%). Daarnaast werden er gezondheidsklachten ervaren (15%). De gemiddelde ernstscore voor al de geregistreerde fysieke problemen was 32 (op een schaal van 0-100). In totaal zijn door 144 studenten 197 blessures geregistreerd die leidden tot sportuitval. Voor studenten die zijn hersteld van de blessure varieerde de duur van de uitval van 1 tot 44 dagen, met een mediaan van 6 dagen. De meeste blessures waren acuut (56%) en werden opgelopen tijdens lestijd (62%). Blessures kwamen het meest voor aan het onderbeen (19%), de knie (16%), de enkel (14%) en de schouder (13%) en werden opgelopen tijdens turnen (21%), atletiek (16%) en voetbal (16%). Risicofactoren voor een blessure waren: een blessure in het voorgaande jaar ($p=0,04$) en een blessure bij de start van het studiejaar ($p=0,01$). Geslacht ($p=0,06$), leeftijd ($p=0,71$), sportgeschiedenis (3 categorieën: geen sport, < 7 uur per week, > 7 uur per week; $p=0,35$) en chronische ziekte ($p=0,17$) bleken geen risicofactoren.

Discussie/conclusie. Het risico voor het oplopen van sportblessures en/of ziekte is groot voor eerstejaars ALO studenten. De belangrijkste risicofactoren voor het oplopen van een sportblessure zijn een blessure in het voorgaande jaar en een blessure bij aanvang van het studiejaar.