

AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

Kernelementen

- Preventie van kwetsuren
- Omgaan met kwetsuren
- Reacties op kwetsuren

NOVEMBER



Tips voor de trainer:

- Blessurepreventie: wat is jouw actieplan?
- Pijnklachten zijn altijd een signaal: zoek naar de betekenis hiervan.
- Blessure of sterallure? Oordeel niet te snel.
- Een langdurig geblesseerde: laat hen voelen dat ze er nog steeds bij horen.

Tips voor de turn(st)er:

- Jij bent diegene die je eigen pijn voelt. Meld dit tijdig en heel duidelijk om erger te voorkomen.
- Zorg dat je zelf begrijpt wat er aan de hand is: vraag je mama, papa, trainer of dokter voldoende informatie.
- Bij een blessure horen hard werken, discipline en geduld. Volg de adviezen van je dokter, kiné en trainer op.
- Na regen komt zonneschijn! Kop op!



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

1. Blessurepreventie & aanpak

1.1. Wat is het doel?

Als trainer vind je het natuurlijk belangrijk om zo weinig mogelijk gekwetste turners te hebben. Niemand staat daarop te wachten, dus het motto van "voorkomen is beter dan genezen", lijkt ons hier zeker aan de orde. Twee zaken: info rond het stress-blessure-model en reacties op een acute blessure.

1.2. Wat zegt de theorie?

Het stress-blessuremodel van mentale training

De kans dat een potentieel stressvolle situatie uitdraait op een blessure, wordt bepaald door de intensiteit van de stressreactie. Deze stressreactie zal intenser zijn naarmate de situatie door de atleet als bedreigend wordt ingeschat en naarmate de atleet fysiologische veranderingen vertoont zoals spierspanning en/of veranderingen in aandacht en concentratie.

De stressreactie brengt een verhoging van de harstslag mee, wat wordt geïnterpreteerd als angst en leidt tot een verhoogde spierspanning waardoor een efficiënte beweging geblokkeerd wordt. Het lichaam wil een bepaalde beweging uitvoeren, maar voelt een remming en aarzeling om deze actie uit te voeren. Deze tegengestelde krachten verhinderen die vloeiende beweging waardoor de kans op blessure toeneemt. Stress maakt het aandachtsveld nauwer, waardoor bepaalde prikkels die verantwoordelijk kunnen zijn voor blessures gemist worden. Zowel op visueel vlak als op auditief vlak is er een aandachtsvernauwing te merken. Zo worden aanwijzingen of waarschuwingen van de coach niet opgemerkt of zie je de tegenstanders rondom je niet die voor blessures kunnen zorgen.

Volgens het model wordt de intensiteit van de stressreactie en dus ook de waarschijnlijkheid van de blessure beïnvloed door 3 categorieën van factoren:

1. Stressgeschiedenis

Kleine ongemakken, belangrijke levensveranderingen, positieve en negatieve gebeurtenissen en eerder opgelopen blessures behoren hiertoe. Ook het te vroeg herbeginnen leidt vaak tot herblessen, dit omdat ze er fysisch of psychologisch nog niet klaar voor waren. De angst voor een re-injurie is soms ook een stressfactor tijdens de revalidatie.



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

2. Persoonsvariabelen

Angst als persoonlijkheidstrekk en vnl. wedstrijdangst hangen nauw samen met blessuregevoeligheid, daar deze een uitgesproken stressreactie vertonen op potentieel bedreigende situaties.

Maak een onderscheid tussen de verschillende mogelijke gevolgen van angst, zo heb je psychologische en fysiologische veranderingen (verhoogde spierspanning, verhoogde hartslag,...). Verminderde concentratie en verhoogde mate van afleiding enerzijds en verlaagd zelfvertrouwen en toegenomen pijngevoeligheid anderzijds, worden gezien als de belangrijkste psychologische veranderingen bij een atleet. Angstige sporters verschillen in de mate waarin ze hun angst psychologisch dan wel fysiologisch beleven. Verder zijn ook persoonskenmerken mede verantwoordelijk voor een verhoogd risico op blessures, zo is er het type A-persoonlijkheid (met kenmerken als ongeduldigheid en vijandigheid) of de verhoogde drang naar sensatie. Ook pessimisme blijkt nauw samen te hangen met een verhoogde stressreactie wat tot meer kans op blessures leidt.

3. Draagkrachtfactoren

De manier waarop mensen omgaan met problemen bepaalt rechtstreeks of indirect de intensiteit van de stressreactie. Indien dit minder aanwezig is, is blessuregevoeligheid hoger. Een drietal beschermende draagfactoren:

- een gezonde levensstijl
- mentale vaardigheden en psychologische strategieën van de atleet om met de stress of de gevolgen ervan om te gaan (mentale training kan dit vergroten)
- steun vanuit de omgeving



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

Acute kwetsuren

Fase 1: Reactie op een kwetsuur

1. Cognitieve reactie

Als een turner iets voor heeft, dan komen er altijd gedachten over de impact van die blessure. Het is belangrijk een atleet zijn kwetsuur heel realistisch te leren inschatten!

2. Emotionele reactie

Verdriet en ontgoocheling zijn veel voorkomende reacties. De atleet moet zich ervan bewust zijn dat deze negatieve emoties heel normaal en essentieel zijn voor het herstelproces. Emoties hebben een grote invloed op vlak van herstel. Het controlegevoel, niveau van toewijding en de mogelijkheid om met stress om te gaan, hebben een positief effect op het herstelproces.

3. Gedragsreactie

Zowel de cognitieve als de emotionele reactie beïnvloedt het gedrag dat zich zal uiten tijdens het herstel. Dit bepaalt hoe deze atleet reageert op zijn genezingsproces (inleven in de sport, aanpak revalidatie). Laat ze pas volledig gerevalideerd en vol vertrouwen terug starten, anders komt vaak hervall!

Fase 2: Het verwerkingsproces

1. Ontkenning

Dit is de eerste fase waarbij men de pijn voelt opkomen of vlak na de acute kwetsuur. Men heeft schrik voor de gevolgen. Naarmate de pijn vordert, zal men de waarheid onder ogen moeten zien. Pas dan zal men op zoek gaan naar de oorzaak van de blessure. Pas aan het einde van deze fase zal men op zoek gaan naar de feiten, de waarheid en de schuld.

2. Protest (of boosheid)

Na het slechte nieuws gehoord te hebben, is er veel kans dat er een extreme reactie komt: woede, schreeuwen, huilen of vloeken. Vaak gericht op de persoon van wie de atleet het slechte nieuws te horen krijgt. De vragen : "Waarom ik?", "Waarom nu?" komen dan dikwijls op in het hoofd van de atleet. Soms schuiven ze ook de schuld in iemand anders zijn schoenen (trainers, kiné). Soms is het een gezond psychologisch verdedigingsmiddel om de schuld buiten zichzelf te zoeken. Maar dat mag niet zo blijven!



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

3. Onderhandelen en vechten

Op een bepaald moment zal de gekwetste atleet beseffen dat boos worden niet helpt. Men zal zich erover proberen te zetten door nieuwe doelen op te stellen of beloftes te doen. Soms wordt men hierin een beetje irreeel: "Als ik nu dit doe... dan zal het wel sneller gaan."

4. Depressie

De atleet zal zich waardeloos en machteloos voelen. Soms zie je: isoleren van de groep, contact verbreken, minieme communicatie. De mate waarin deze fase zich voordoet, kan heel verschillend zijn en varieert van het tijdelijk down of verdrietig zijn tot extremer gedrag.

5. Aanvaarding

Na verloop van tijd zal men uiteindelijk zijn kwetsuur toch moeten aanvaarden. Dat is de kans om eens een nieuwe sport te kiezen, men doorloopt de revalidatie en kan veel doelgericht werken. Ook een goede therapietrouw en goed therapieplan met opvolging helpt zeer zeker in deze fase.

1.3. Hoe pakken we het in de praktijk aan?

1.3.1. Open communicatie

Atleten moeten durven communiceren naar hun trainer over hun behoeften, kleine hindernissen die ze ondervinden enz. Deze zijn vaak het begin van een blessure. Luister daar actief en zorgvuldig naar, dit om de vertrouwensrelatie op te bouwen en kwetsuren te vermijden.

1.3.2. Blessurevriendelijke trainingsfilosofie

De coachingsfilosofie onder het motto 'train hard but smart' leidt tot een verlaagd blessurerisico vergeleken met de 'no pain, no gain'-instelling.

1.3.3. Zelfkennis van de sporter

Leer de atleet zich afvragen waar het precies pijn doet, op welk moment of bij welke beweging en wat voor pijn het precies is. Leer hem het onderscheid maken tussen pijn van vermoeidheid en fysieke pijn. Kennis van eigen lichaam is hier onontbeerlijk.

1.3.4. Inschatten psychosociale risicofactoren

De bekwame trainer heeft oog voor de aanwezigheid van stressoren, heeft een zicht op de sociale steun bij zijn atleet en tevens zicht op bepaalde persoonlijkheidskenmerken die een risico vormen voor blessures. Openheid tussen trainer en atleet is hier belangrijk.



AI! EEN PIJNTJE GEEN GEINTJE

1.3.5. Mentale vaardigheden

Mentale vaardigheden zijn een bron van draagkracht, die de blessurekans zou reduceren. Kunnen ontspannen, leren werken met doelen, leren positief denken, etc., allen helpen in het kader van blessureherstel. Dit kan al jong aangeleerd worden (10j+) De trainer kan dit inbouwen in zijn training vb. tijdig te attenderen op hun ademhalingsoefeningen of hun positieve zelfspraak, wanneer het even minder gaat op training of wedstrijd.

1.3.6. Sociale steun

Als deel van hun sociale netwerk is het als trainer natuurlijk heel belangrijk ondersteunend te reageren: meevoelen, begrip tonen, wat aandacht geven, interesse in het verloop van de revalidatie. Gewoon eens bellen of hem/haar uitnodigen voor een training als die openheid en mogelijkheid er is, kan al een positief effect hebben.

Op hoger niveau zie je dat trainers soms meegaan op doktersbezoek of gericht overleg hebben met de kiné's. Op lager niveau zie je vaak dat de gekwetste atleet toch nog een rol krijgt binnen de groep of uitgenodigd wordt op wedstrijden/trainingen en daar een observatietaak krijgt. Deze dingen werken positief op het algemene welbevinden van de atleet en aldus ook stimulerend in het herstelproces.

“Door al deze tips vermijd je afvallers”

1.4. Wat vind je in de Coole gymbox?

Relaxatiescripts om met je gymnast door te nemen en te oefenen. Probeer er een gewoonte van te maken dat de turners - ook al is het maar 2 minuutjes - tijdens hun stretchmoment even buikademhaling doen. Deze vorm van ontspanning werkt goed voor de recuperatie van hun lichaam en geest.