Aan de slag met blessurepreventie: 6 stappen om het te verankeren in je beleid

1) DE VOORBEREIDING VAN JE BLESSUREPREVENTIEBELEID

1. Schets het kader

- Waarom is het belangrijk voor jouw organisatie? Denk: decretale zorgplicht, imago, ethiek, prestatie, internationale richtlijnen, …
- In welke mate past aandacht voor preventie binnen het totaalbeleid? Wat is de visie van de organisatie?
- Formuleer de concrete doelstelling. Zoals blessurepreventie bevorderen bij alle sporters of specifieke doelgroepen, specifieke sportletsels doen dalen, …

2. Stel een werkgroep samen

Om een goed beleid vorm te geven, heb je een forum nodig waar er wordt nagedacht en inzichten uitgewisseld kunnen worden.

Bij voorkeur stel je een **multidisciplinaire werkgroep** samen met een beleidsmatige, sporttechnische en medische vertegenwoordiging. Die werkgroep bewaakt het proces, zorgt voor terugkoppeling en creëert draagvlak binnen je organisatie.

3. Maak een tijdslijn

Van het hele proces.

4. Agendeer

De uitwerking van een onderbouwd blessurepreventiebeleid binnen je organisatie.

5. Communiceer

Vooraf en gedurende het proces.

Informeer en sensibiliseer alle betrokkenen. Zo verhoog je de betrokkenheid en verlaag je de weerstand tegen verandering.

2) DE BEGINSITUATIE VAN JE BLESSUREPREVENTIEBELEID

Breng aan het begin van je proces enkele zaken in kaart:

1. Verzamel voorafgaande initiatieven binnen de organisatie

Werd er in het verleden al werk gemaakt van een blessurepreventieprogramma of -beleid? Verzamel en herbekijk de inhoud van zulke initiatieven.

2. En inzichten over de veel voorkomende blessures als gevolg van de sport(en) die je organisatie aanbiedt

Beschik je over cijfers en data? Hoe werd die informatie verzameld?

3. Maak een overzicht van die blessures

Dat doe je aan de hand van alle beschikbare gegevens (praktijk én wetenschappelijke literatuur).

Bij voorkeur geeft dat overzicht inzicht in de meest voorkomende blessures, de omstandigheden en de basisgegevens van de sporter en sportbeoefening.

Het overzicht kan een Excel-databank zijn, een overzicht van een uitgevoerde literatuurstudie of een uitgewerkte visual.

Registreer letsels in een Excel-databank

Verzamel letselregistraties in een Excel-databank. Zo krijg je meer inzicht in veelvoorkomende letsels binnen je federatie.

Gebruik daarvoor het letselregistratiedocument. Zo bouw je een uniform en bruikbaar overzicht van het type letsel, de omstandighede en de basisgegevens van de sporter.

Download het letselregistratiedocument

Voorbeeld-visual:

Visual Get Fit 2 Run

Wat wij aanraden: combineer twee bronnen

- **Eigen letselregistratie** (gegevens die je zelf verzamelt)
- **Wetenschappelijk onderzoek** (epidemiologische literatuur)

Want **eigen letselregistratie is vaak onvolledig**. Die bevat meestal alleen letsels die door een arts zijn vastgesteld, én waarvoor terugbetaling werd aangevraagd.

Daardoor worden bepaalde letsels niet of minder zichtbaar, zoals:

- Kleine letsels
- Overbelastingsletsels
- Chronische letsels

3) DE PRIORITEITEN VAN JE BLESSUREPREVENTIEBELEID

1. Breng de letselmechanismes en risicofactoren in kaart

Denk bijvoorbeeld aan plotselinge impact, overbelasting en verkeerde trainingsopbouw. Dat kan per sportblessure. Of eerder globaal voor een specifieke doelgroep of sportactiviteit.

Dat doe je best met een **combinatie van eigen gegevens en wetenschappelijk onderzoek**, ook uit andere sporten als de mechanismen gelijkaardig zijn.

2. Vervolgens classificeer je risicofactoren

- Intrinsiek (persoonlijk) vs. extrinsiek (omgeving)
- Wijzigbaar vs. niet-wijzigbaar

Bijvoorbeeld:

	Intrinsieke risicofactoren	**Extrinsieke risicofactoren**
Wijzigbaar	• **Fysieke fitheid:** kracht, uithouding, evenwicht, wendbaarheid en proprioceptie • **Herstel en leefstijl:** slaap, rust, voeding en hydratatie **Mentale paraatheid:** focus, stress, veerkracht, besluitvorming en zelfvertrouwen	• **Training en voorbereiding:** opbouw, opwarming, belasting en herstelmomenten • **Materiaal en bescherming:** schoeisel, beschermingsmiddelen en aangepast materiaal **Sportcontext:** positie, tactiek, niveau en externe druk
Niet-wijzigbaar	• **Persoonskenmerken:** leeftijd, geslacht, lichaamslengte, groeifase en genetica • **Lichamelijke aanleg:** botstructuur, gewrichtslaksheid en hormonale factoren **Blessuregeschiedenis:** eerdere blessures of bestaande kwetsbaarheden	• **Omgevingsfactoren:** ondergrond, weer, licht en accommodatie • **Wedstrijdcontext:** tegenstander, spelregels en wedstrijdschema **Organisatorische context:** teamomgeving, omkadering en coaching-stijl

Die indeling maakt duidelijk waar een sportorganisatie preventief kan ingrijpen, zoals bij hersel, trainingsopbouw, materiaal en sportcontext.

Tegelijk toont ze welke factoren moeilijker te beïnvloeden zijn, zoals lichamelijke aanleg, blessuregeschiedenis of weersomstandigheden.

Maar ook niet-wijzigbare factoren blijven belangrijk. Ze kunnen de basis vormen voor gerichte educatie en communicatie, zodat sporters zich meer bewust worden van mogelijke risicofactoren. De indeling van risicofactoren helpt dus om te bepalen hoe je blessurepreventiebeleid strategisch kunt aanpakken.

Bijvoorbeeld:

Categorie	Beleidsrelevantie
Intrinsiek - wijzigbaar	Versterken van de sporter via training, herstel, leefstijl en mentale ondersteuning.
Intrinsiek - niet-wijzigbaar	Bewust omgaan met persoonlijke kenmerken en blessuregeschiedenis via screening, begeleiding en educatie.
Extrinsiek - wijzigbaar	Aanpassen van de sportcontext via materiaal, opwarming, trainingsaanpak en duidelijke afspraken.
Extrinsiek - niet-wijzigbaar	Risico's in de omgeving of wedstrijdcontext herkennen, opvolgen en zo goed mogelijk beperken.

3. Stel een scorematrix op

Je kan niet inzetten op alle preventiestrategieën tegelijk. En niet elke strategie is even dringend of gemakkelijk uit te voeren. Daarom bepalen we in deze stap welke vormen van blessurepreventie het meest zinvol en haalbaar zijn voor je eigen sporttak aan de hand van een scorematrix.

Per maatregel wordt een score toegekend op basis van twee criteria:

- **Relevantie:** Komt het probleem vaak voor? Treft het veel sporters? Gaat het om ernstige blessures? (1 = beperkt relevant - 3 = zeer relevant)
- **Realiseerbaarheid:** Heeft de organisatie voldoende tijd, kennis en middelen? Is er draagvlak bij de clubs en trainers? Kan de maatregel eenvoudig worden ingevoerd? (1 = moeilijk realiseerbaar - 3 = goed realiseerbaar)

Bijvoorbeeld: basketbal

Preventiestrategie	Relevantie	Realiseerbaarheid	Totaal
Landings- en sprongtechniektrainingen	3	3	6
Educatie rond belasting, rust en herstel	3	2	5
Campagne om pijn en klachten sneller te melden	2	3	5
Controle van sportvloer en infrastructuur	2	2	4

Screening bij seizoenstart	2	1	3
Aankoop monitoringstechnologie	1	1	2

4. Bepaal prioriteiten

Op basis van de scorematrix bepaal je welk preventiemaatregelen prioriteit krijgen:

Een eenvoudige indeling kan zijn:

Score	Prioriteit	Betekenis voor het beleid
0 - 3	Lage prioriteit	Deze maatregel wordt voorlopig niet opgenomen in het blessurepreventiebeleid.
4 - 5	Matige prioriteit	Deze maatregel is interessant, maar vraagt nog verder onderzoek, overleg of voorbereiding.
6	Hoge prioriteit	Deze maatregel is zeer relevant én goed haalbaar, en kan meteen worden opgenomen in het blessurepreventiebeleid.

5. Maak een strategisch overzicht

Zo maak je in een oogopslag duidelijk welke maatregelen meteen kunnen worden ingevoerd. Op die manier ga je van een brede lijst met mogelijke maatregelen tot gerichte blessurepreventiestrategieën die deel van je beleid worden.

Bijvoorbeeld:

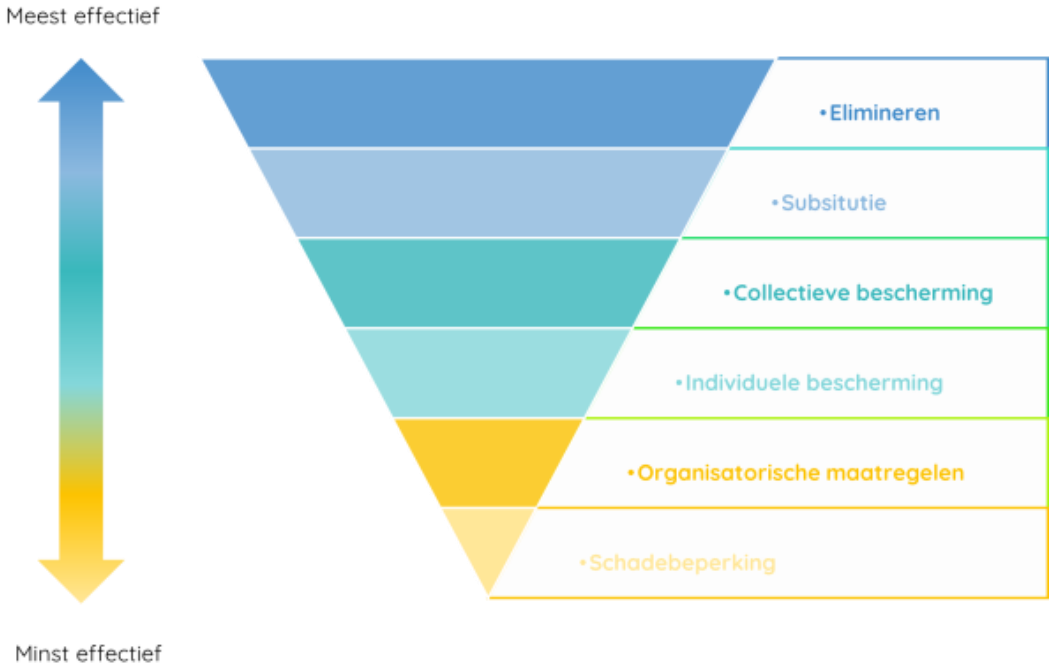
Maatregel	Totaalscore	Strategische keuze
Landings- en sprongtechniek trainingen	6	Meteen implementeren
Educatie rond belasting, rust en herstel	5	Verder uitwerken
Campagne om pijn en klachten sneller te melden	5	Verder uitwerken
Controle sportvloer en infrastructuur	4	Verder onderzoeken
Screening bij seizoenstart	3	Geen prioriteit
Aankoop monitoringstechnologie	2	Geen prioriteit

4) DE ACTIES VAN JE BLESSUREPREVENTIEBELEID

1. Bepaal prioritaire doelstellingen

De **preventiehiërarchie** helpt om mogelijke maatregelen te ordenen. Niet elke maatregel heeft dezelfde impact, kost of reikwijdte. Sommige acties grijpen breed in op de sportomgeving, terwijl andere vooral gericht zijn op de individuele sporter.

Een sterk blessurepreventiebeleid combineert daarom idealiter acties op verschillende niveaus.



Bijvoorbeeld:

Niveau	Betekenis	Voorbeeld sportcontext	Beleidsmatige implicaties
1. Eliminatie	Het risico volledig wegnemen.	Niet meer trainen op een gevaarlijke ondergrond of onveilige oefeningen schrappen.	Risicovolle praktijken in kaart brengen en richtlijnen of reglementen aanpassen.
2. Substitutie	Een risico vervangen door een veiliger alternatief.	Alternatieve trainingsvormen gebruiken tijdens herstel, zoals fietsen, zwemmen of crosstraining.	Richtlijnen ontwikkelen rond veilig alternatief trainen.
3. Collectieve bescherming	Maatregelen nemen die voor een	Veilige looproutes, kwaliteitsvolle	Overleg met lokale besturen,

	volledige groep gelden.	sportvloeren of beschermende infrastructuur voorzien.	infrastructuurnormen opnemen in reglementen of subsidies.
4. Individuele bescherming	De individuele sporter extra beschermen.	Aangepast schoeisel, braces, mondbescherming of andere beschermingsmiddelen gebruiken.	Sporters en trainers infromeren, aanbevelingen formuleren en opvolging voorzien.
5. Organisatorische maatregelen	Via afspraken, opleiding en planning risico's beperken.	Trainingsopbouw bewaken, warming-up routines invoeren, trainers opleiden rond belasting en herstel.	Acties opnemen in opleidingen, jaarplannen, reglementen, communicatie en clubondersteuning.
6. Schadebeperking	De gevolgen van blessures beperken wanneer ze toch ontstaan.	EHBO, revalidatiebegeleiding en duidelijke afspraken rond terugkeer na blessure.	Noodprocedures, re-integratiebeleid en terugkeerprotocollen uitwerken.

2. Breng de acties per niveau in kaart

Voor elke prioritaire strategie bekijk je welke acties mogelijk zijn op die verschillende niveaus van de preventiehiërarchie.

Voorbeeld - controle van sportvloer en sportinfrastructuur:

Niveau	Acties
1. Eliminatie	Onveilige ondergronden niet langer gebruiken of tijdelijk uit gebruik nemen.
2. Substitutie	Veilige alternatieven voorzien, zoals een andere zaal, sportvloer of trainingslocatie.
3. Collectieve bescherming	Samenwerken met eigenaars, lokale besturen of producenten om veilige infrastructuur te verbeteren.
4. Individuele bescherming	Sporters informeren over aangepast schoeisel voor verschillende ondergronden.
5. Organisatorische maatregelen	Trainers opleiden over de impact van ondergrond, belasting en repetitieve bewegingen.
6. Schadebeperking	Richtlijnen voorzien voor alternatieve training als een ondergrond tijdelijk niet geschikt is.

3. Vervolgens evalueer je die acties

Dat doe je met drie criteria:

- Is dit **haalbaar** qua tijd, middelen en expertise?
- Wie **bereik** je ermee? Hoeveel sporters zou dit beïnvloeden?
- Maakt het **echt een verschil** voor het blessurerisico? Hoe sterk verlaagt deze actie het risico?

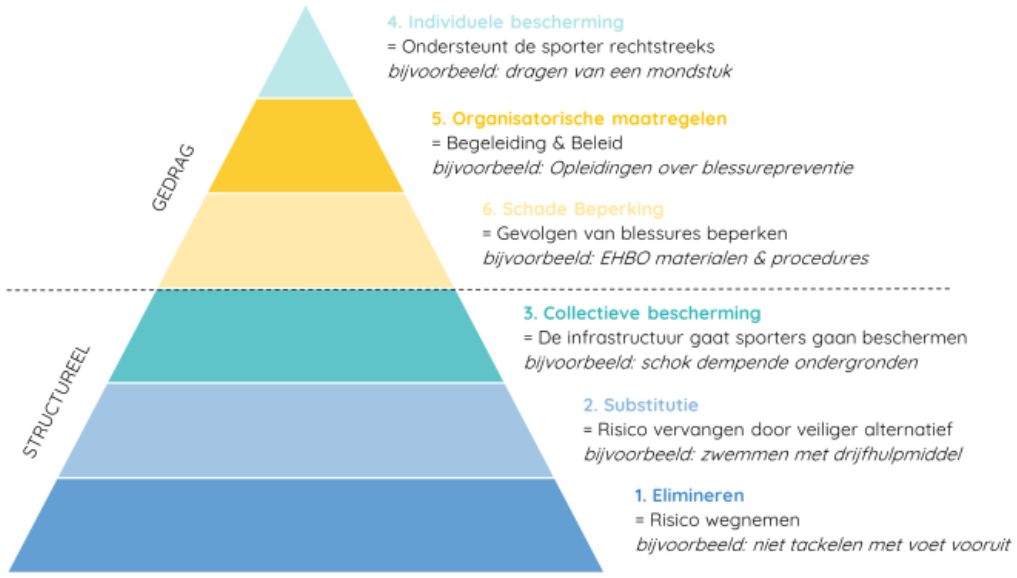
Zo hou je een overzicht over dat realistisch is én zinvol.

4. Combineer verschillende acties van verschillende niveaus in je beleidsplan

Ze zullen elkaar versterken. Structurele acties, zoals veilige infrastructuur en duidelijke afspraken, vormen de brede basis. Daarbovenop komen acties zoals opleiding, communicatie, warming-ups, oefenprogramma's en beschermingsmateriaal.

Dat kan je voorstellen als een **omgekeerde preventiehiërarchie**.

Zo ontstaat een blessurepreventiebeleid dat niet alleen inzet op het gedrag van individuele sporters, maar ook op de bredere sportomgeving waarin blessures kunnen ontstaan.



5) EVALUEREN EN BIJSTUREN VAN JE BLESSUREPREVENTIEBELEID

1. Een goed beleid leeft: het groeit en verbetert door ervaring

Plan vanaf het begin vaste evaluatiemomenten in. Kijk daarbij zowel naar cijfers als naar ervaringen:

- Hoeveel clubs namen deel aan acties?
- Hoeveel trainers volgden een opleiding?
- Worden maatregelen effectief toegepast op het terrein?
- Zijn er signalen dat de incidentie van blessures daalt?

2. Ga in gesprek

Werk met pilootprojecten en verzamel feedback van sporters, trainers en medische partners. Hun ervaringen geven vaak snelle en waardevolle inzichten. Soms zijn kleine bijsturingen al genoeg om een groot verschil te maken.

Gebruik je actieplan als levend werkinstrument:

- Noteer wie de evaluatie opneemt
- Hoe en wanneer ze gebeurt
- Wat goed liep en wat beter kan
- En of de doelstellingen effectief bereikt werden

3. Communiceer de resultaten

Transparante communicatie, met cijfers en succesverhalen, versterkt het draagvlak en motiveert anderen om mee te stappen in je verhaal.

6) VERANKER BLESSUREPREVENTIE IN JE BELEID

Maak preventie zichtbaar in je organisatiecultuur:

- Neem blessurepreventie expliciet op in beleidsplannen, erkenningsdossiers en jaarprogramma's
- Voorzie een moment van evaluatie binnen je meerjarig beleidsplan
- Zorg dat preventie onderdeel wordt van opleidingsprogramma's voor trainers, begeleiders en vrijwilligers
- Communiceer regelmatig over de resultaten: via nieuwsbrieven, studiedagen, sociale media