

# Mentale processen bij return to sport

Hartfalen en sport

5/3/26

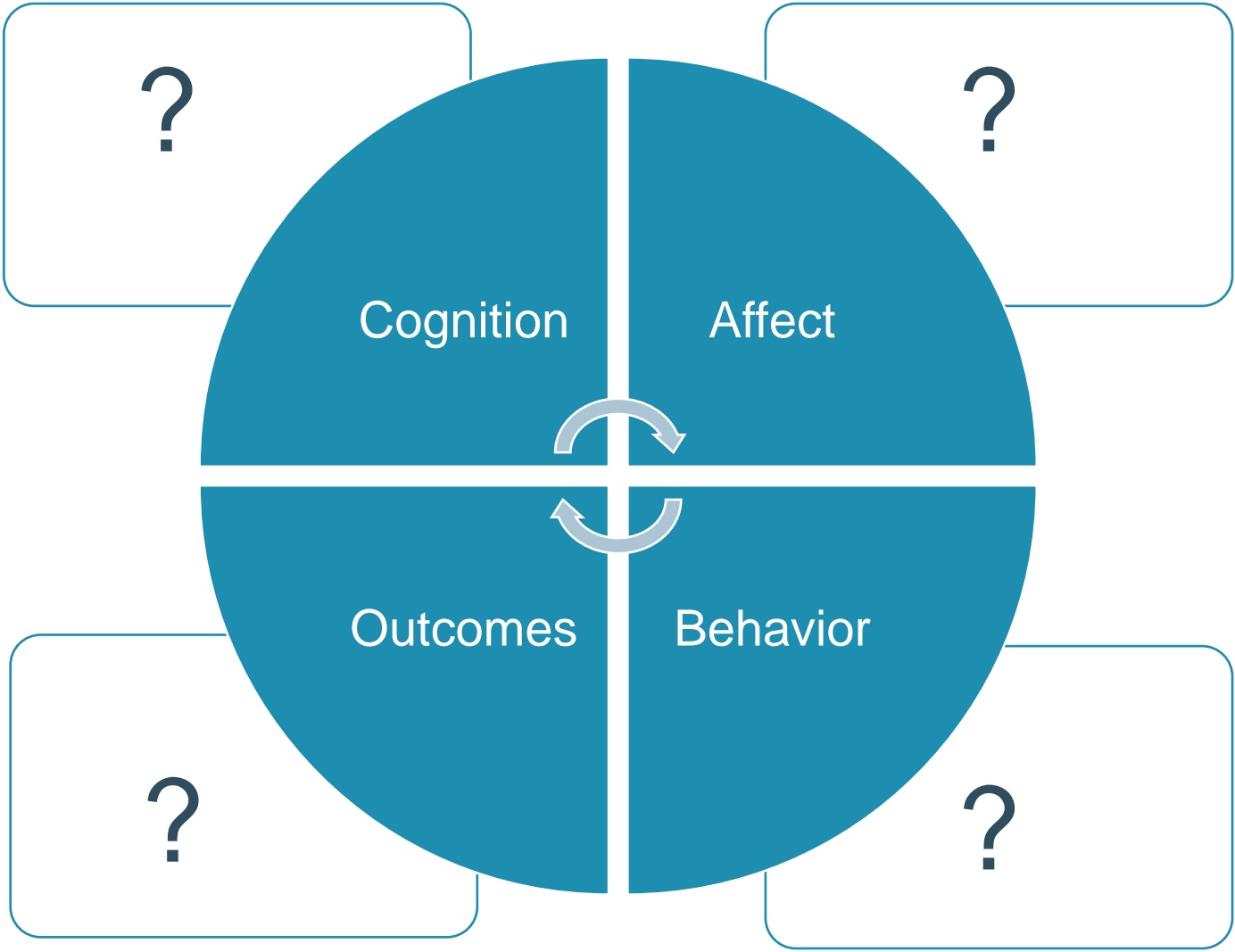
**KU LEUVEN**



# Hulpvragen

- Weten geen blijf met zichzelf
- Emmertje vol
- Verdriet, depressieve klachten
- Slecht slapen
- Alleen voelen
- Piekeren
- Angst om hun niveau terug te halen
- Angst om opnieuw te blesseren
- Ik doe mijn oefeningen niet

# Dynamic biopsychosocial cycles of injury responses

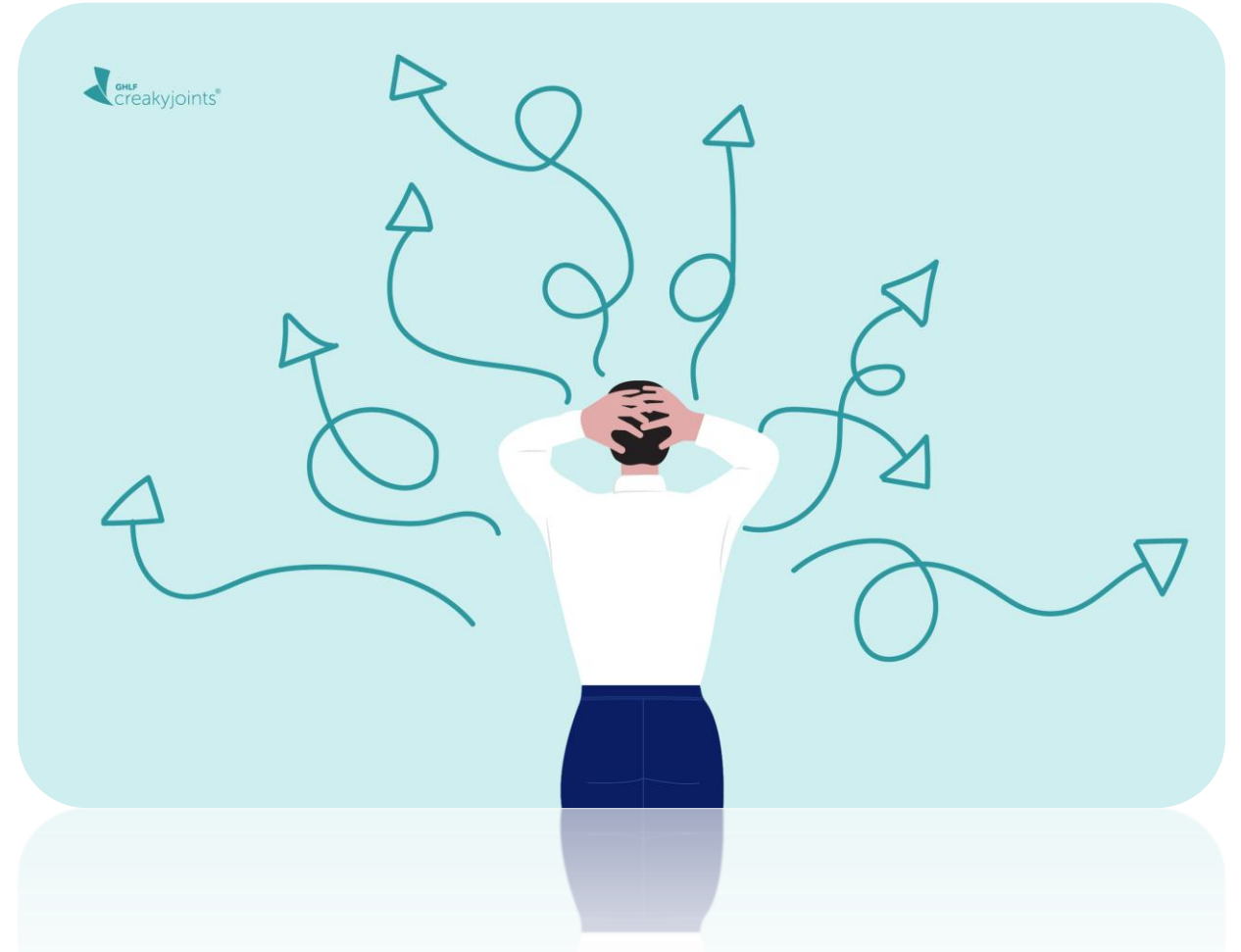


# Cognition

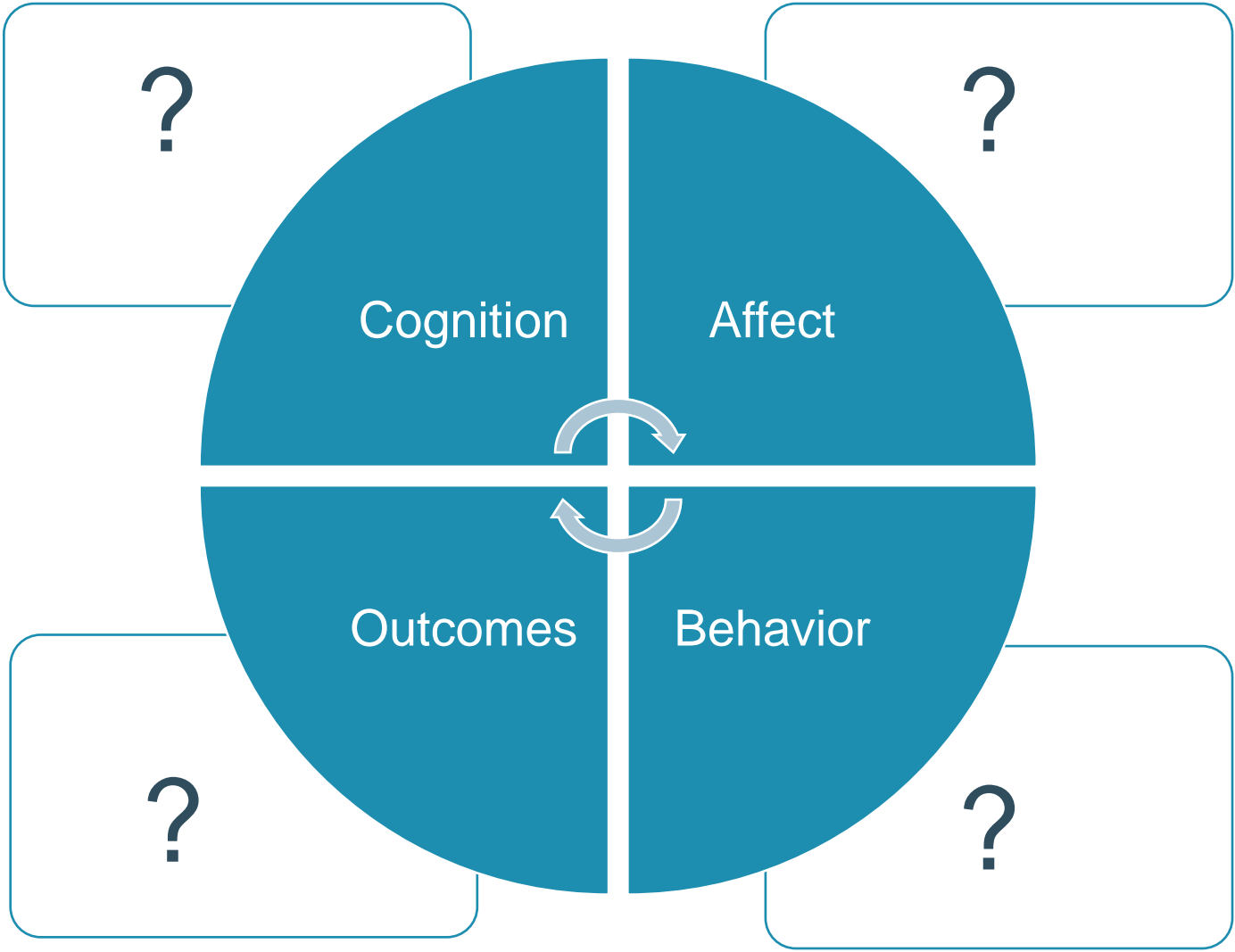
- **Appraisals**
  - Primair en secundair
- Beliefs

# Cognition

- Catastrophical thinking
- Personalizing
- Filtering
- Black-and-white thinking
- Optimistic vs. pessimistic beliefs
- Challenge appraisals
- Pain perceptions
- Attributions
- Impression management



# Dynamic biopsychosocial cycles of injury responses



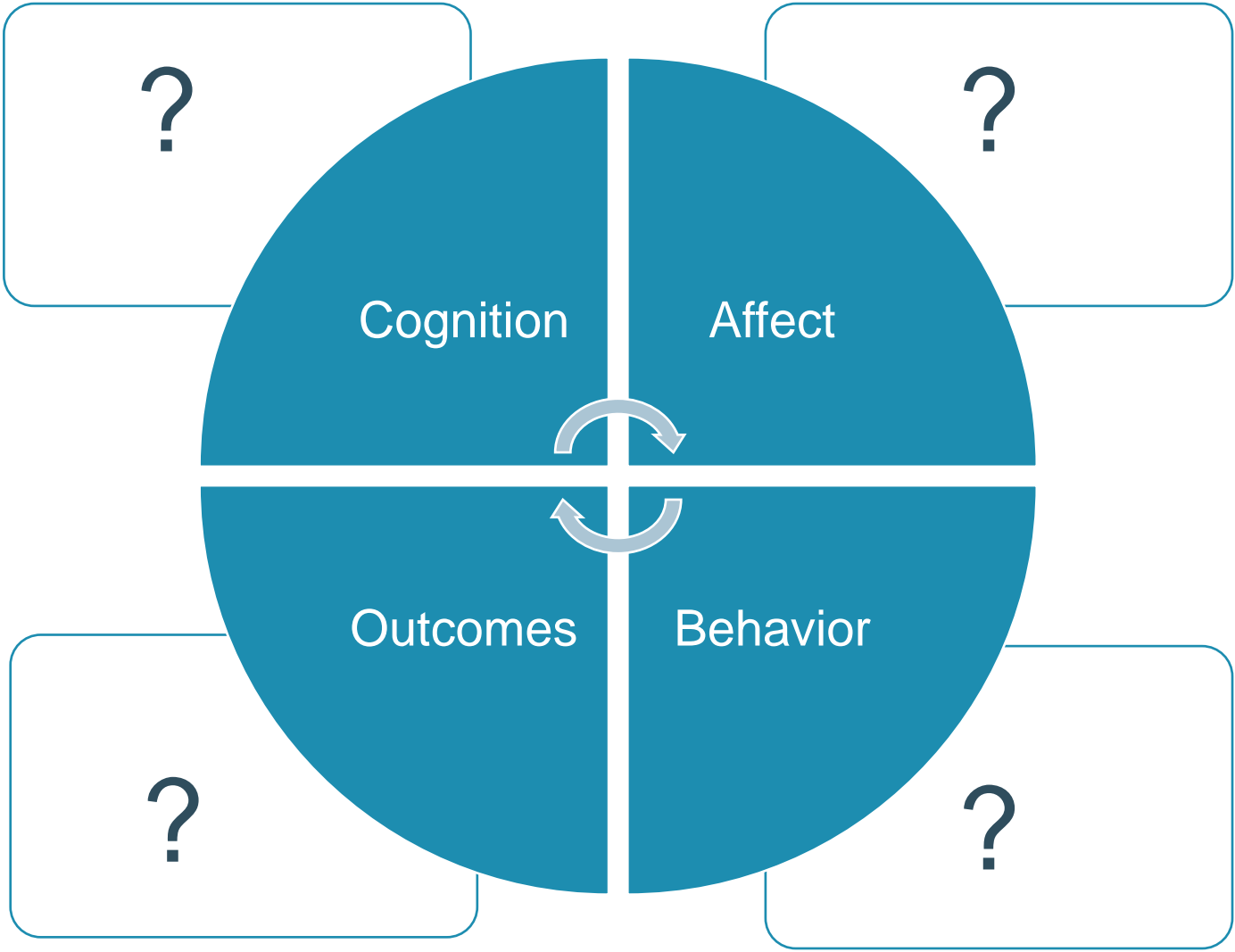
# Affect

- Angst, spanning
- Boosheid, frustratie
- Verdriet, depressief
- Schuldgevoel
- Verveling
- Opluchting
- Bewegingsangst

→ Soms zeer veel shifts in (de intensiteit van) emoties + conflicterende emoties (ambivalentie – tolerantie)



# Dynamic biopsychosocial cycles of injury responses



# Behaviors

- Klaaggedrag
- Risicogedrag
- Zwijgen en zaken achterhouden
- Middelenmisbruik
- Sociale connectie zoeken
- Hulp zoeken
- Rehab adherence, compliance
- Vermijding

# Dynamic biopsychosocial cycles - interventions

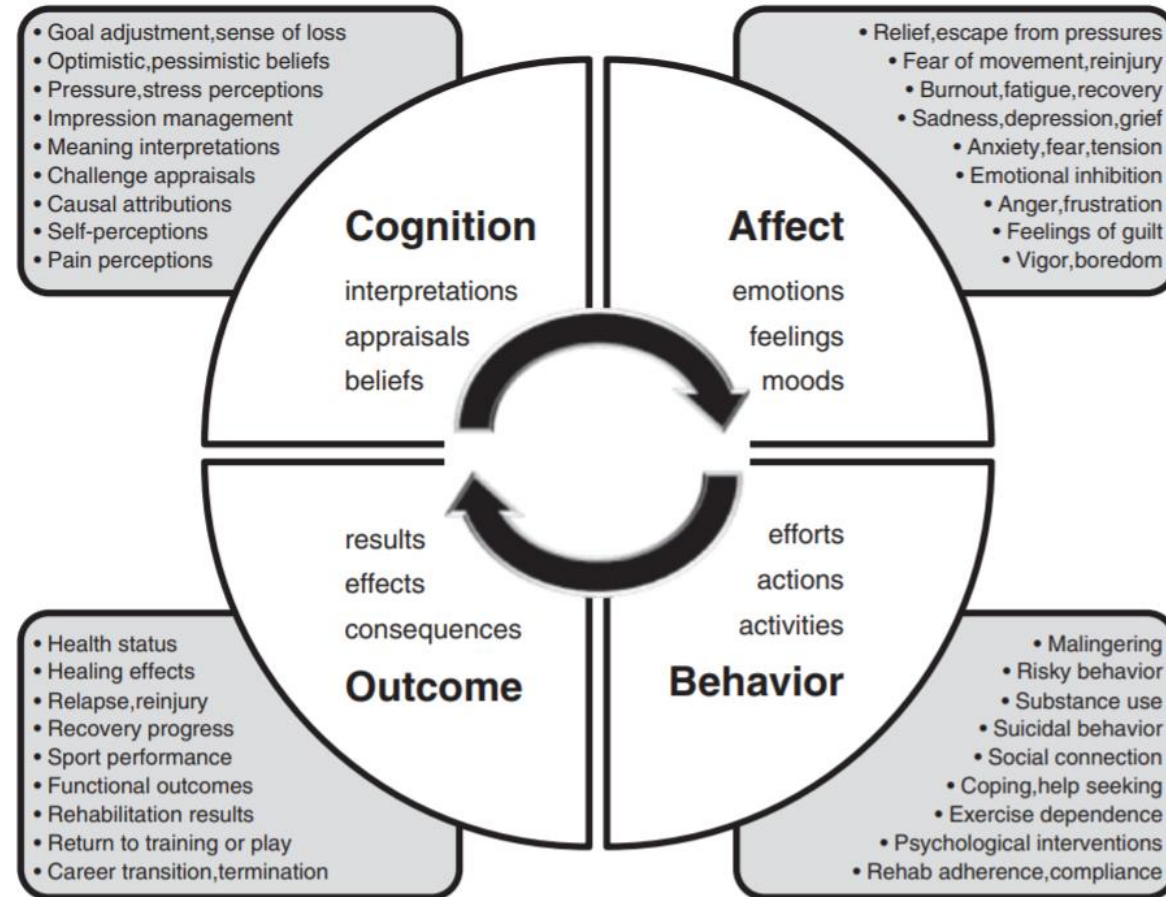
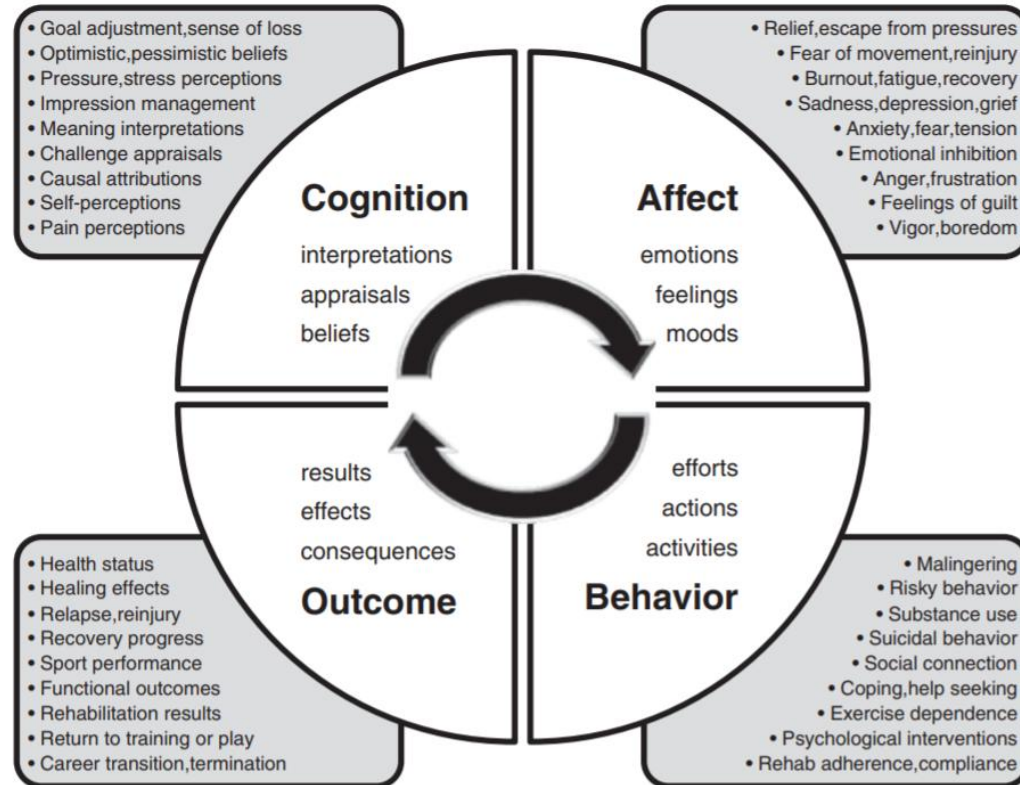


Fig. 2. Dynamic biopsychosocial cycles of post-sport injury response and recovery (reprinted by permission of the author).

# Dynamic biopsychosocial cycles - interventions

- Targeting assumptions
- Cognitive restructuring
- Education
- Psycho-education
- Mindfulness
- ACT - defusion



- Relaxation techniques
- Arousal inducing techniques (e.g. visualization)
- ACT – acceptance
- Acknowledging emotions
- Emotion-focused therapy

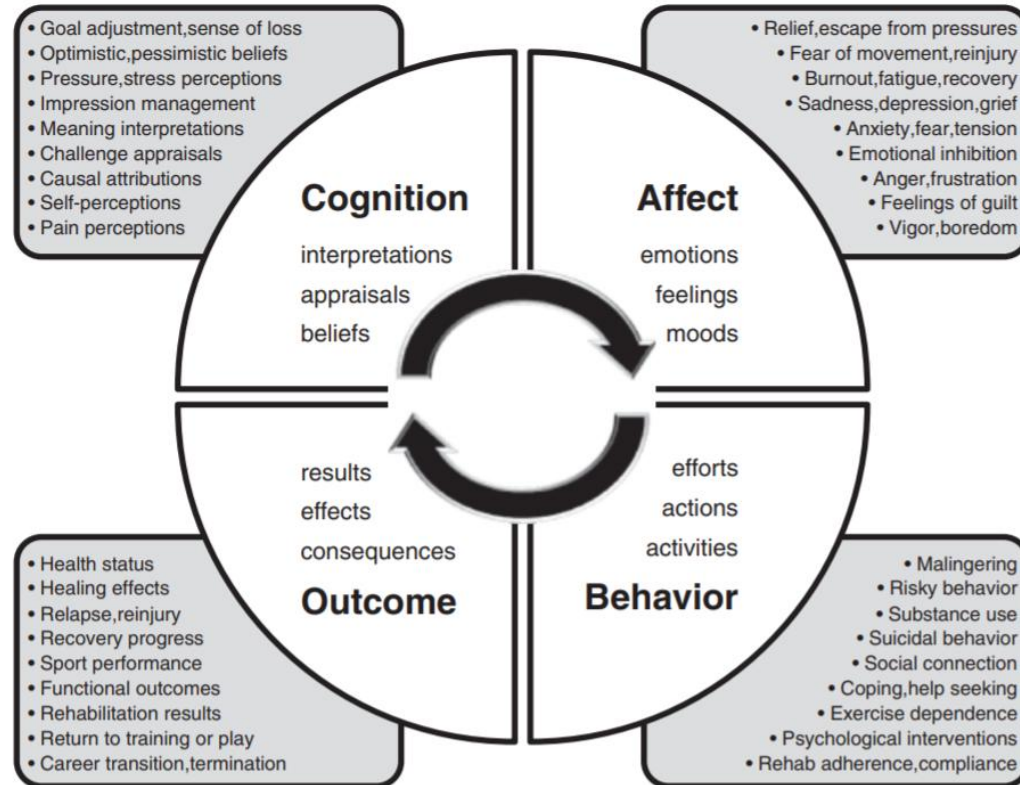
- Goal-setting
- Exposure – conditioning
- Ensure social support
- Behavioral activation
- Mental training

Fig. 2. Dynamic biopsychosocial cycles of post-sport injury response and recovery (reprinted by permission of the author).

# Dynamic biopsychosocial cycles - interventions

- Targeting assumptions
- Cognitive restructuring
- Education
- Psycho-education
- Mindfulness
- ACT - defusion

Athlete awareness bias + self-fulfilling prophecy!

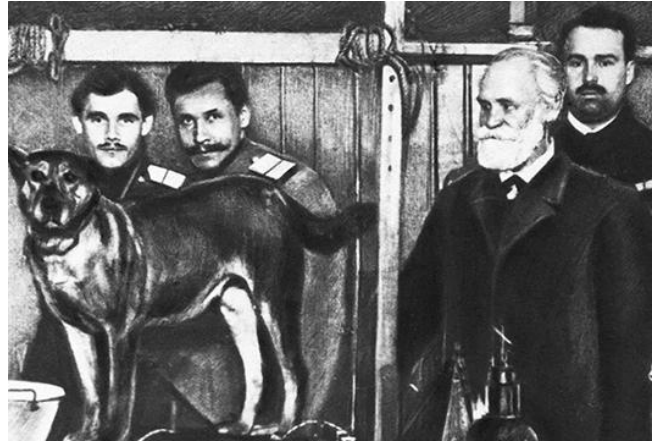


- Relaxation techniques
- Arousal inducing techniques (e.g. visualization)
- ACT – acceptance
- **Acknowledging emotions**
- Emotion-focused therapy

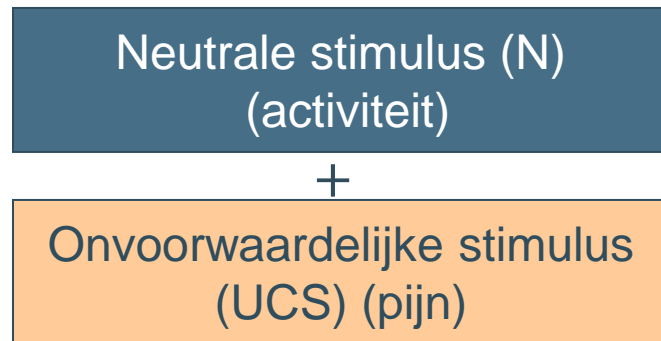
- **Goal-setting**
- **Exposure – conditioning**
- **Ensure social support**
- **Behavioral activation**
- **Mental training**

Fig. 2. Dynamic biopsychosocial cycles of post-sport injury response and recovery (reprinted by permission of the author).

# Exposure



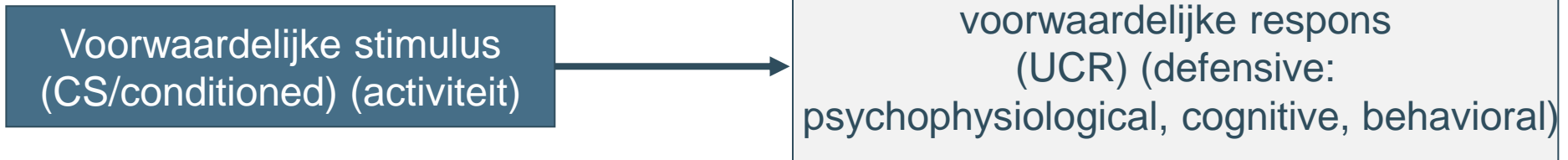
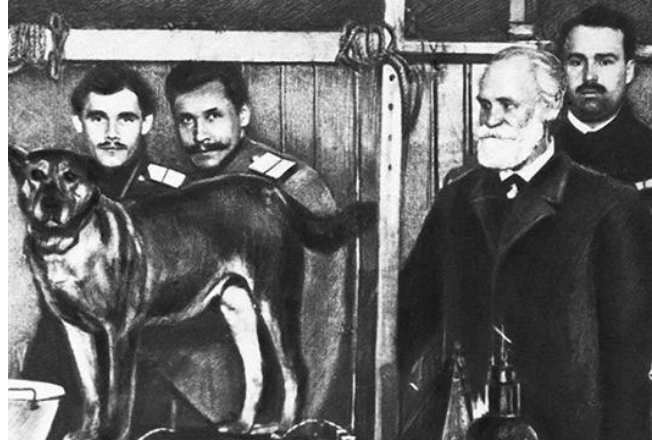
Tijdens  
conditionering



VLUCHTEN  
VERMIJDEN

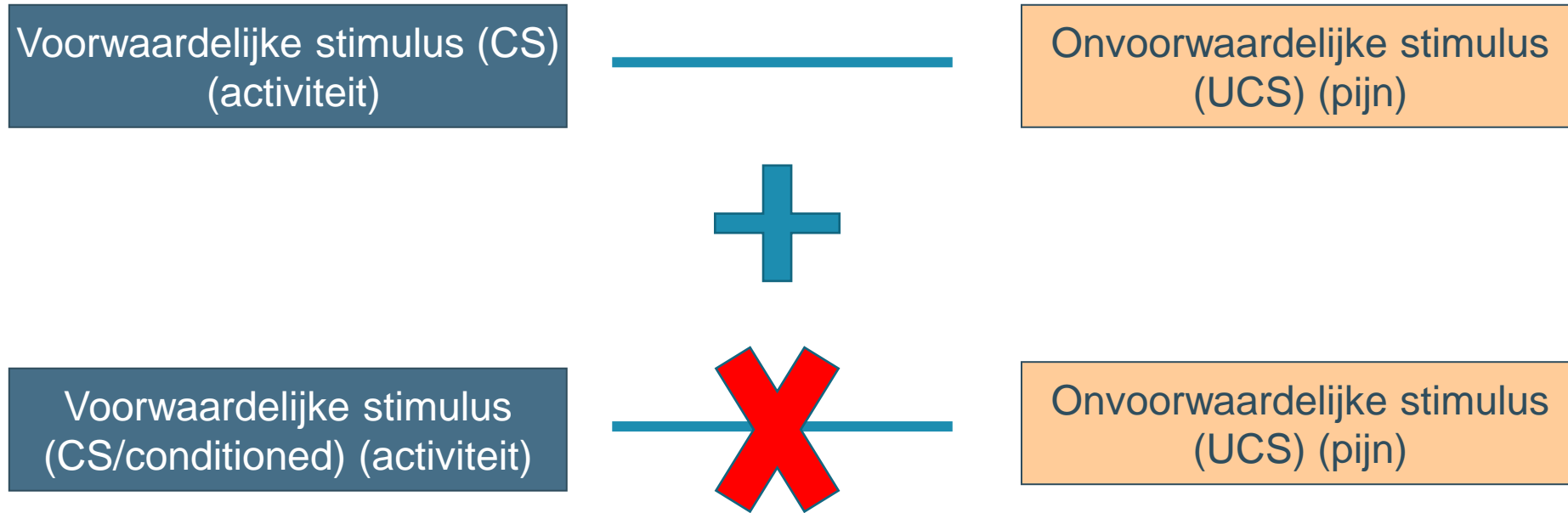
Onvoorwaardelijke respons  
(UCR) (defensive:  
psychophysiological, cognitive, behavioral)

# Exposure



In stand houden van vermijdingsgedrag  
= onderhoudende factoren

# Exposure



- Kan nog lang onaangenaam zijn
- Niet afleren maar bijleren!
- Competitie
- Er voor zorgen dat deze inhibitorische associatie (CS-noUS) zo sterk en flexibel mogelijk kan worden opgehaald



# CHECKLIST IMPACT BLESSURE

In dit werkblad staan verschillende problemen die mensen kunnen ervaren na een traumatische ervaring. In jouw geval kan dit het ontstaan van je blessure zijn, je operatie of een ander moment rondom je blessure. Als je meerdere malen een 2 of 3 scoort, is het aan te raden een gesprek met een (sport)psycholoog aan te vragen en dit samen verder te bekijken.

Geef aan welke gebeurtenis rondom je blessure je als zeer heftig hebt ervaren:

Geef de volgende items een cijfer van 0 t/m 3 in hoeverre je hier last van hebt. Die cijfers staan voor:

0 Helemaal niet

- 1 Eén keer per week of minder/een klein beetje/soms
- 2 Twee tot vier keer per week/aardig wat/helpt van de tijd
- 3 Drie tot vijf keer per week/vaak/bijna altijd

- Verontrustende gedachten over de gebeurtenis op het momenten dat je het niet wilt.
- Nare dromen en nachtmerries over de gebeurtenis.
- Het herbeleven van de gebeurtenis (alsof het weer echt gebeurt).
- Van slag raken op het moment dat je aan de gebeurtenis terugdenkt.
- Lichamelijke reacties op het moment dat je aan de gebeurtenis denkt (bijvoorbeeld zweten of een verhoogde hartslag).
- Proberen niet aan de gebeurtenis te denken.
- Situaties of personen vermijden die je aan de gebeurtenis doen denken.
- Belangrijke delen van de gebeurtenis vergeten zijn.

- Minder interesse hebben en/of minder meedoen met belangrijke activiteiten.
- Gevoel van afstand en/of afgesloten zijn van de mensen om je heen.
- Emotioneel afgestompt voelen (niet in staat om te huilen of liefde te voelen).
- Gevoel dat je toekomstplannen of wensen niet meer uit zullen gaan komen.
- Problemen met in slaap vallen en/of doorslapen.
- Prikkelbaar en snel boos zijn.
- Concentratieproblemen.
- Steeds het gevoel te hebben aan te staan; superalert te zijn.
- Onrustig en schrikachtig zijn.

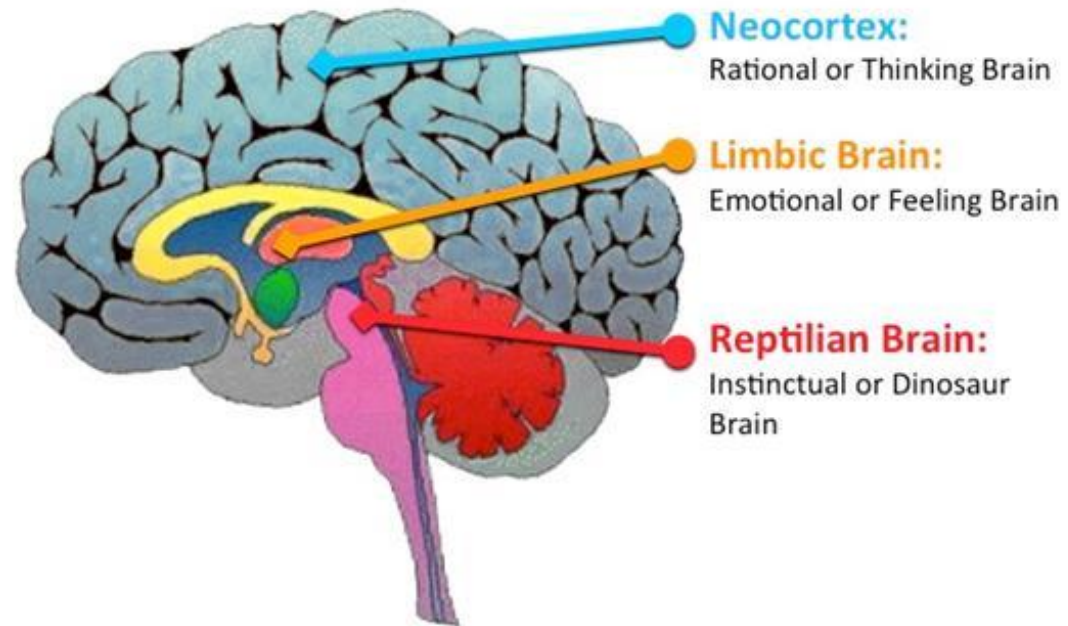
Geef met 'Ja' en 'Nee' aan of bovengenoemde problemen je belemmeren in het volgende:

Indien het niet van jou op toepassing is, vul je niets in.

- |                      |                             |                              |
|----------------------|-----------------------------|------------------------------|
| Revalidatie          | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Sport                | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Werk                 | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Studie/school        | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Huishouden           | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Vrije tijd           | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Relaties             | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Seksleven            | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Hoe je in je vel zit | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |
| Overall functioneren | <input type="checkbox"/> Ja | <input type="checkbox"/> Nee |

Bron: Trauma Informed Care Network (<http://ticn.org/wp-content/uploads/2018/09/Trauma-checklist-adult-pdf.pdf>).

# Trauma



# Behandeling trauma

- Prolonged exposure therapy
- Eye movement desensitization and reprocessing (EMDR)



# Conclusie

- ✓ Meer impact dan je misschien denkt
- ✓ Gebruik het dynamisch biopsychosociaal model impliciet of expliciet
- ✓ Persoonsgebonden verschillen
- ✓ Onderschat de waarde van een heldere (medische) uitleg en verwachtingen niet
- ✓ Wees alert voor trauma-symptomen