



## Sportblessures

Sporten is goed voor de gezondheid. Sporten heeft onder andere een positief effect op het verlagen van je gewicht en het verbeteren van je conditie.

Niks gezonder dan sporten zou je denken. Toch hebben Nederlanders bij elkaar flink wat sportblessures. We doen even een rekensommetje. Nederland heeft ongeveer 17 miljoen inwoners. Een

groot deel van de inwoners, 65%, beoefent een sport. Van deze sporters krijgt 32,6% een sportblessure. Van deze sportblessures is 39% zo ernstig dat hiervoor een medische behandeling nodig is.

Hoewel het aantal sportblessures groot is, zijn deze blessures van de letsels de minst ernstige. Het aantal ziekenhuisopnamen en doden is relatief klein ten opzichte van andere oorzaken van letsel zoals privé-, verkeers- en werkongevallen.

De voordelen van sporten zijn aanzienlijk groter dan de nadelen, dus het is van belang om de kans op blessures te reduceren, door bijvoorbeeld een goede warming-up te doen, de juiste sportmaterialen te gebruiken en sportief en eerlijk te spelen.



Bron: [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl)

### OPGAVE 1 Sportblessures in Nederland

Lees de tekst hierboven over sportblessures en beantwoord de vragen.

- a. Hoeveel sporters krijgen een sportblessure?

---

- b. Hoeveel sportblessures hebben een medische behandeling nodig?

---





**OPGAVE 2** Oudere sporters

Nederland telt nu 2,3 miljoen sporters van 55 jaar of ouder. Dit is 20,9% van het totaal aantal sporters in Nederland. De sporters van 55 jaar en ouder sporten 476.190.476 uren en lopen daarbij jaarlijks 300.000 sportblessures op.

- a. Hoeveel sporters zijn er totaal in Nederland? (afroonden op 1 decimaal)

---

- b. Hoeveel blessures per 1000 uren sport lopen de sporters van 55 jaar en ouder jaarlijks op?

---

**OPGAVE 3** Sportblessures bij jonge sporters

Sporters in de leeftijd van 10-24 jaar vragen om speciale aandacht als het gaat om sportblessures. In deze groep is het aantal blessures dat op een Spoedeisende Hulpafdeling behandeld moet worden sinds 2005 gestegen met 37%.

Bij veldvoetbal, bewegingsonderwijs en hardlopen lopen veel jonge sporters blessures op. Een derde van alle blessures bij jonge sporters ontstaat door contact met een persoon, meestal een tegenstander.

**Sportblessures bij jonge sporters**

	Aantal blessures*
Totaal blessures	1.100.000
Medisch behandelde blessures	390.000
Fysiotherapeut	170.000
Huisarts	170.000
Specialist	95.000
Spoedeisende Hulp behandelingen	91.000
Sportarts	57.000
Ziekenhuisopnamen	3.300

- a. Hoeveel sportblessures moesten in 2005 in de groep 10-24 jarige behandeld worden op een Spoedeisende Hulpafdeling? (afroonden op geheel getal)

---

- b. Hoeveel procent van alle sportblessure bij jonge sporters hoeft niet behandeld te worden?

---

