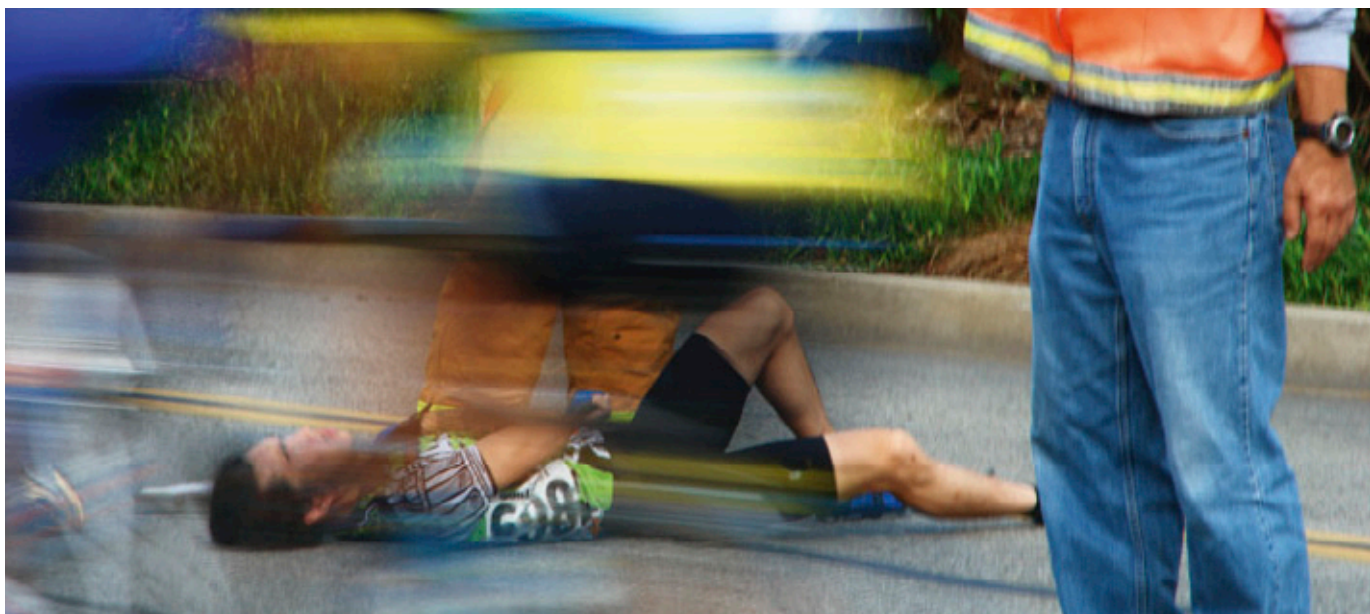


Houd je hoofd erbij...

Sport- en hoofdblessures



Jaarlijks overlijden naar schatting zeven sporters aan de gevolgen van hoofdletsel. Een recent ongeluk is die van wielrenner Wouter Weylandt, die tijdens de derde etappe van de Giro d'Italia door een val om het leven kwam.

Iedereen weet dat sporten en bewegen gezond is. Het levert een belangrijke bijdrage aan het voorkomen van overgewicht en diabetes. Ook zijn mensen

minder vaak ziek en beter geconcentreerd of productiever tijdens het werk. Maar er is ook een keerzijde: het risico op een blessure.

Jaarlijks raken 65.000 mensen tijdens het sporten geblesseerd aan het hoofd, waarvan er 16.000 op een Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis belanden. Acht procent van de sporters met hoofdletsel wordt na Spoedeisende Hulpbehandeling opgenomen in het ziekenhuis. De meeste hoofdblessures worden opgelopen bij veldvoetbal (22%), hockey (17%), zwemmen (9%) en paard-



‘Acht procent van de sporters met hoofdletsel wordt na Spoedeisende Hulpbehandeling opgenomen in het ziekenhuis’

of ponyrijden (7%). Wanneer er echt gekeken wordt naar de kans op hoofdletsel per 100.000 uur dan zijn schaatzen (10 hoofdblessures) en hockey (9,6 hoofdblessures) de meest gevaarlijke sporten.

Van alle sporters met een hoofdblessure is 72% man. Iets meer dan een derde, 34%, van de sporters met een hoofdblessure is tussen de 10 en 20 jaar oud en 12% is jonger dan 10 jaar.

De ernst van het hoofdletsel kan variëren van een beperkt letsel van de schedel en de hoofdhuid (schaafwond, buil) tot een breuk in de schedel en beschadiging van de hersenen.

Foto links: Wielrennen kan een gevaarlijke sport zijn (foto: iStockphoto.com).

Foto midden: Een verkeerde kopbal kan grote gevolgen hebben (foto: Fred Reuling).

Foto rechts: Een klap met een hockeystick kan zeer pijnlijk zijn (foto: iStockphoto.com).

In bijna de helft van de gevallen zijn hoofdblessures een open wond aan het hoofd. In één op de vijf gevallen gaat het om oppervlakkig letsel of een kneuzing aan het hoofd.

Oorzaken hoofdblessures

Contact met een object, zoals een bal of een hockeystick, is in een derde van de gevallen de oorzaak van hoofdletsel. Ook hoofdletsel opgelopen door een val is ook de oorzaak van hoofdletsel in een derde van de gevallen. De rest van de letsels wordt veroorzaakt door lichamelijk contact, zoals een botsing, klap of schop.

Kosten van hoofdletsel

De jaarlijkse totale, direct medische kosten worden op 13 miljoen euro geschat. Het gaat hier om sportblessures aan het hoofd die op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis zijn behandeld en waarna eventueel een ziekenhuisopname heeft plaatsgevonden.

Door Consument en Veiligheid is in het kader van de campagne www.voorkomblessures.nl, een studie uitgevoerd naar hoofdblessures bij sporters. Een uitgebreide samenvatting hiervan is op hun website te downloaden www.veiligheid.nl

Gemiddeld is dat ongeveer 800 euro per blessure.

Voorkomen

Een ongeluk kan niet altijd voorkomen worden, maar u kunt door voorzichtig en oplettend te zijn het risico wel verminderen. Let goed op waar u mee bezig bent en probeer op de omgeving te anticiperen. Daarnaast is het belangrijk bij sommige sporten een helm te dragen en vaak ook een gebitsbeschermer, onder andere bij skiën, wielrennen, skeeleren, hockey en honkbal. En zorg voor goed materiaal.