



De psychologische aspecten
van sportblessures

Leren revalideren

Bij blessures gaat de meeste aandacht uit naar het geblesseerde lichaamsdeel. Maar is er ook aandacht voor de persoon achter de blessure? Waardoor raak je als loper (weer) geblesseerd? Welke emotionele reacties kan je verwachten en hoe kan je daar het best mee omgaan? Welke psychologische tools kan je inzetten tijdens je revalidatie, zodat je sneller en efficiënter herstelt? In dit artikel geven sportpsychologen Afke van de Wouw en Yara van Gendt antwoord op deze vragen, gebaseerd op hun boek 'Leren revalideren – hoe je optimaal herstelt van je blessure en er sterker uitkomt'.

TEKST: AFKE VAN DE WOUW & YARA VAN GENDT
FOTO'S: ERIC DE WIT, ISTOCK & SHUTTERSTOCK



Bij het ontstaan van sportblessures is er vaak sprake van een disbalans tussen belasting en belastbaarheid. Bij te veel belasting met te weinig herstel stijgt het blessurerisico. Dit geldt niet alleen voor de trainings- en wedstrijdbelasting, maar ook voor de 'hoofdbelasting'. Denk hierbij aan zaken als je privéleven. Wat speelt er verder nog in je leven naast sporten? Combineer je het hardlopen met school en/of werk? Spelen er privé zaken die veel energie kosten? Ervaar je veel stress in je leven?

Onderzoek van de Rijksuniversiteit in Groningen toonde aan dat geblesseerde sporters drie tot zes weken voorafgaand aan hun blessure een verminderd psychosociaal herstel kenden in vergelijking met de sporters die geen blessures kregen. Met andere woorden: niet alleen je fysiek herstel is belangrijk, je moet ook psychosociaal herstellen. Zo hebben sporters met stress een groter risico op blessures.

Stress kan worden veroorzaakt door (een opeenstapeling van) dagelijkse beslommeringen, zoals filerijden, ruzies, irritaties, een volle agenda of zoals de laatste jaren de steeds wisselende coronamaatregelen. Maar stress kan ook enorm toenemen door 'big life events'. Zo blijkt uit onderzoek naar geblesseerde sporters dat ruim 80% van hen in de maanden voorafgaand aan hun blessure een grote verandering in hun dagelijkse leven had meegemaakt (bijvoorbeeld een nieuwe club en/of baan, verhuizen, trouwen, een sterfgeval in de familie et cetera).

“Wanneer je emoties voor langere tijd wegstopt, ontstaan vaak lichamelijke klachten, zoals stress, vermoeidheid, blessures of paniekaanvallen”

DE INVLOED VAN STRESS OP JE HERSTEL

Stress brengt je lichaam in een staat van paraatheid. Dit kan er onder andere voor zorgen dat je ademhaling sneller en oppervlakkiger wordt. De ademhaling vindt dan meer plaats in het bovenste gedeelte van je borstkas, waardoor er minder zuurstof in je longen komt en dus ook minder zuurstof in je bloed en spieren. Je spieren gaan dan eerder over op een verbranding zonder zuurstof (anaeroob), met spierversuring als gevolg. Deze verzuring kan het gevoel geven van stijfheid of zelfs kramp. Dit wordt versterkt doordat stress ook de spiertonus verhoogt. Hierdoor vermindert je coördinatie, worden je spieren korter en worden je pezen en aanhechtingen meer belast, met een grotere kans op overbelasting als gevolg. Ook je focus neemt af bij stress, waardoor je minder overzicht hebt en bijvoorbeeld eerder over een tak in het bos struikelt tijdens het lopen. Je begrijpt dat dit alles de kans op blessures vergroot.

Bij sporters die beter om kunnen met stress (bijvoorbeeld door het stellen van doelen en het uitvoeren van visualisatie- en ontspanningsoefeningen) vermindert zowel de kans op blessures als de kans op stress na een blessure.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Naast de vermindering van stress is het ook belangrijk dat je leert luisteren naar je lichaam om blessures te vermijden. Alleen is het – zeker tijdens een loopwedstrijd – juist de bedoeling om te bikkelen, door te blijven gaan en pijn of vermoeidheid te negeren. De hersenen helpen daar een handje bij door je tijdens de wedstrijd wat minder te laten 'voelen'. Het brein zorgt tijdens het presteren voor meer gelukshormonen, zoals dopamine, serotonine en de natuurlijke pijnstillers endorfine. Hierdoor voel je verzuring en vermoeidheid minder snel. Daarnaast wordt het deel in het brein waar de emoties verwerkt worden minder actief, waardoor je minder last hebt van ongemakkelijke emoties.

In een wedstrijd, waarin je wil pieken en boven jezelf wil uitstijgen, is dat natuurlijk handig. Je wordt minder afgeleid door pijntjes, vermoeidheid en emoties. Maar na de wedstrijd is het wel belangrijk dat je weer gaat voelen, zodat je beter weet wat je nodig hebt om goed te herstellen. Daarnaast zorgt het lichaam zelf ook dat het in de herstelmodus komt, doordat het parasympatische zenuwstelsel actiever wordt. Negeer je je lichaamssignalen en ga je te lang of te ver over je (pijn)grens, dan liggen blessures op de loer. Daarom is het belangrijk dat je tijdig je grenzen aanvoelt en aangeeft.



Ook is het goed om iets van ontspanningstechnieken, ademhalingsoefeningen, mindfulness en yoga in te bouwen in je dagelijkse routine. Deze methodes verbeteren je lichaamsgevoel en helpen je te ontspannen, waardoor je beter met stress kan omgaan en je herstel effectiever verloopt.

“Niet alleen fysiek herstel is belangrijk, je moet ook psychosociaal herstellen”

INTERVENTIES TIJDENS JE REVALIDATIE

(Sport)psychologische vaardigheden, zoals doelen stellen (*goalsetting*), zelfspraak (*self-talk*), stresscontrole (*stress control*) en het inbeelden van het herstelproces (*healing imagery*) helpen het effect van het revalidatieproces vergroten. Hieronder gaan we verder in op de psychologische vaardigheid *imagery*.

Visualisatie, ook wel inbeelden of *imagery* genoemd, is een veelgebruikte techniek om (nog) beter te presteren, effectiever te herstellen en/of te revalideren. Bij visualisatie (re)creëer je een beweging of situatie in je gedachten. ▷



Hierbij maak je niet alleen een beeld van een bepaalde gewenste beweging, maar roep je ook het gevoel van de beweging op, hoor je het geluid en ruik je de eventuele geur die erbij hoort (bijvoorbeeld de geur van het bos waar je loopt). Je neemt dus zoveel mogelijk zintuigen in de visualisatie mee. Je maakt een voorstelling van een gebeurtenis die zo dicht mogelijk bij de realiteit komt.

“Visualisatie is een veelgebruikte techniek om (nog) beter te presteren, effectiever te herstellen en/of te revalideren”

Op lerenrevalideren.nl staat een inspirerende video van speerwerper Steve Backley over hoe hij visualisatie heeft ingezet tijdens zijn revalidatie. De Brit scheurde zijn achillespees 14 weken voor de Olympische Spelen van Atlanta, waardoor hij niet kon trainen. Door zijn trainingen te visualiseren, bleef hij toch fit en scherp. Hij won zelfs de zilveren medaille op die Olympische Spelen van 1996.

Iedereen kan visualiseren. We hebben allemaal genoeg fantasie om in gedachten een voorstelling te maken van een toekomstige situatie en beweging. Door te visualiseren bereid je je voor op verschillende scenario's, waardoor je in die situaties sneller kan handelen. In je hersenen worden de juiste verbindingen al gelegd tijdens het visualiseren. Hoe vaker je visualiseert, hoe makkelijker je hersenen die verbinding kunnen kiezen. Je programmeert je lichaam dus voor door bewegingen in je hersenen in te slijpen. Hierdoor weet je lijf precies wat het moet doen wanneer je de beweging in het echt gaat uitvoeren. Zo kan je trainen zonder dat je je spieren, pezen en gewrichten belast. Door te visualiseren vergroot je je focus, voel je meer controle, heb je meer zelfvertrouwen en ben je meer ontspannen. Dit draagt uiteindelijk allemaal bij aan een beter herstel en betere prestaties.

Ook mindfulness en het functioneel omgaan met emoties en gedachten – ze accepteren in plaats van ertegen vechten – zijn bewezen effectieve tools voor revaliderende sporters. Voor het inzetten van deze interventies hoef je

daarom niet te wachten tot je tegen psychologische problemen aanloopt. Ze kunnen standaard in de revalidatie opgenomen worden.

Het revalidatieproces kan zwaar zijn. Je kan last hebben van negatieve gedachten, piekeren, stress en zware emoties. Sommige sporters proberen hun gedachten en emoties weg te stoppen en te negeren. Ze willen de emoties niet voelen. Maar dat is hetzelfde als een ballon onder water proberen te drukken en daar houden: hij gaat met veel moeite misschien even onder water, maar zodra je de ballon loslaat, schiet hij weer boven water en gaat hij alle kanten op. Oftewel: de gedachten en emoties kan je misschien tijdelijk wegstoppen of negeren, maar ze komen daarna toch weer terug op momenten en met kracht die je niet verwacht. Dan zie je bijvoorbeeld woede-uitbarstingen, waarvan de aanleiding niet echt in verhouding staat tot wat er gebeurd is. Wanneer je emoties voor langere tijd wegstopt, worden ze als het ware opgeslagen in je lichaam. Hierdoor ontstaan vaak lichamelijke klachten zoals stress, vermoeidheid, blessures of paniekaanvallen.

TOELATEN VAN GEDACHTEN EN EMOTIES

Het is goed om tijdens je revalidatie te leren omgaan met je emoties. Dit kan bijvoorbeeld door afstand te nemen van je gedachten en gevoelens, waarbij je ze gaat zien voor wat ze zijn: zinnen en/of gevoelens die langskomen en ook weer voorbijgaan. Je kan leren om er even aandacht aan te geven, ze op te merken en ze daarna weer los te laten. Je hoeft geen controle over je gedachten en emoties te hebben en ze te beheersen of manipuleren. Een bekende metafoor is je gedachten zien als het weer en je geest als de lucht. Of het nu regent of de zon schijnt: voor de lucht is dat geen probleem. Je hoeft daarom ook niet altijd positief te denken en je perfect te voelen om goed te revalideren en te presteren.

Maar gedachten en emoties er 'gewoon' laten zijn, is makkelijker gezegd dan gedaan. Het helpt als je regelmatig de tijd neemt om je gedachten te observeren en er van een afstandje naar te kijken. Om dezelfde luchtmetafoor te gebruiken: je kan je gedachten zien als wolken waarnaar je kan kijken, wolken die voorbijrijven. En je weet dat achter deze wolken altijd die blauwe lucht schuilt, die niet zal verdwijnen.

Een interventie die je kan helpen tijdens het revalideren is het opschrijven van je emoties. Het opschrijven van je gedachten en emoties bij traumatische gebeurtenissen

helpt je om je gevoelens onder ogen te zien en er bewust van te worden. Op de website lerenrevalideren.nl zijn drie schrijf-werkbladen te vinden. Een dagelijks, wekelijks en maandelijks dagboekwerkblad. In deze werkbladen staat een aantal vragen die je kan invullen. Met het beantwoorden van deze vragen komen ook andere tools aan bod, zoals doelen stellen, social support, loskomen van je revalidatie, et cetera. Op deze manier worden dus meerdere tools toegepast in één keer. □

MEER LEZEN?

Uit onderzoek blijkt dat 'hoofdzaken' een grote invloed hebben op het ontstaan van blessures en de behandeling ervan. In dit artikel las je al een deeltje over hoe je de kans vergroot om weer terug te keren op je oude sportniveau door aandacht te hebben voor en door het toepassen van psychologische interventies in het revalidatietraject. In het boek 'Leren revalideren' gaan sportpsychologen Afke van de Wouw en Yara van Gendt er uitgebreider op in. Het praktijkboek is gebaseerd op theorieën en onderzoek uit de (sport-)psychologie en sportwetenschappen. Dankzij de tips en oefeningen in het boek zal je effectiever revalideren, sterker uit je revalidatie komen en de kans op een nieuwe blessure verkleinen.

Meer info vind je op www.lerenrevalideren.nl. Je kan er ook audio-oefeningen beluisteren en extra videomateriaal bekijken. Het boek 'Leren revalideren – hoe je optimaal herstelt van je blessure en er sterker uitkomt' is verkrijgbaar via www.sportsmedia.nl of bestel het door de QR-code te scannen.

