

Minder blessures op kunstgras

door Jouke Schaafsma

Voetballers hoeven tijdens het spelen op kunstgras minder bang te zijn voor verzwikte enkels en verdraaide knieën. Wel kunnen er tijdelijke klachten ontstaan rond spieren in de onderrug en benen.

Die conclusie trekt sportfysiotherapeut Jos van Putten, die bij profclub Heracles Almelo in opdracht van de UEFA onderzoek doet naar de relatie tussen kunstgras en blessures. Volgens Van Putten worden de resultaten bij Heracles ook bij de andere deelnemende clubs in Europa gesignaleerd. De bevinding zal onderdeel worden van het eindrapport dit jaar. „Sinds de aanleg van het kunstgras vijf jaar terug zijn de verzwikte enkels en verdraaide knieën als gevolg van de ondergrond geheel verdwenen”, zegt Van Putten.

„Dat soort blessures bestaat natuurlijk nog wel, maar dan alleen als gevolg

van contact met een andere speler.”

De klachten over de spieren in de onderrug en de benen, die wel toenamen, zijn volgens de fysiotherapeut makkelijk te verklaren. „Net zoals tennisers klachten krijgen in de armspieren als ze ineens een racket met andere grip gebruiken, moet ook het lichaam van een voetballer zich aanpassen aan kunstgras. Het levert klachten over de spieren op, maar het is alleen ongemakkelijk als het gebeurt. Het leidt niet tot uitvallers.”

De conclusie van Van Putten wordt bevestigd door sportfysiotherapeut Alex Hoveling uit Hoorn, die verbonden is aan hoofdklassenama-

AMSTERDAM, zondag
teur Hollandia en spelers behandelt uit heel Noord-Holland.

„Blessures als gevolg van kunstgras zijn er niet of nauwelijks. Het valt me daarbij op dat er minder problemen met verzwikkingen optreden.”



• **Fysiotherapeut Hoveling komt minder blessures tegen.** FOTO: MARTIN MOOI.