📊 **FACT SHEET**

Blessure-incidentie in de jeugdatletiek

🏃 Algemene cijfers

- **77%** van de jeugd- en junioratleten loopt **minstens één blessure per seizoen** op
- **≈90%** ervaart een **gezondheidsprobleem** (blessure of ziekte)
- **33%** rapporteert **wekelijks** een gezondheidsprobleem
- **11%** heeft **ernstige klachten** die training of wedstrijd beïnvloeden

---

📈 Blessure-incidentie

- **±14,8 blessures per 1.000 sporturen**
  (met name bij vrouwelijke jeugdatleten)
- In bredere jeugdsport:
  - **2–8 blessures per 1.000 exposures**
  - In atletiek tot **19 per 1.000 exposures** vnl door overbelasting

➡️ Atletiek behoort tot de **relatief risicovolle jeugdsporten**

🔁 Type blessures

- **Overbelastingsblessures domineren**
  - Spierverrekkingen
  - Peesklachten
- Meest aangedaan:
  - **Onderste extremiteit** (onderbenen, dijen, knieën, enkels)

👧 👦 Meisjes vs jongens

- Meisjes (12–15 jaar) hebben:
  - **Hoger blessurerisico**
  - Meer **overbelastingsblessures**
  - Vooral in de **onderste ledematen**

📅 Leeftijdsspecifiek

12–15 jaar

- **53%** raakt geblesseerd in één seizoen
- **91%** = niet-traumatisch (overbelasting)

14–18 jaar

- Blessure bij:
  - 1 op **5–6 jongens**
  - 1 op **7–8 meisjes**
- Sprintonderdelen sterk vertegenwoordigd

Jeugd & junioren (hoog niveau)

- **27%** wekelijkse prevalentie gezondheidsproblemen
- **11%** ernstige problemen

🏟️ Meest belastende onderdelen

- **Sprints & sprongen**
  - Meer **acute blessures**
  - Veel spierverrekkingen
- **Midden-/lange afstand**
  - Meer **overbelastingsblessures**
- **Werpnummers**
  - Schouder, knie en enkel vaak aangedaan
  - Vrouwen hoger blessurepercentage in training
- **Meerkamp**
  - Zeer hoog risico
  - **±477 blessures per 1.000 atleten**

🩹 Uitval (drop-out)

- **≈19,5%** stopt met atletiek (hoog niveau jeugd/junioren)
- **≈43%** doet het jaar erop niet meer mee (clubniveau)
- **46%** noemt **blessures** als belangrijkste oorzaak
- **9,4%** stopt al na de **eerste blessure**

❓ Waarom stoppen jonge atleten?

Drop-out is **multifactorieel**:

- Blessures & overbelasting
- Te hoge eisen en druk
- Verlies van plezier en motivatie
- Slechte coach- of sociale relaties

✅ Wat werkt om uitval te voorkomen?

1. Verminder blessurelast (belangrijkste factor)

- Geleidelijke trainingsopbouw
- Leeftijds- & maturatiegerichte training
- Kracht- en neuromusculaire training (2–3×/week)
- Monitoring van pijn, vermoeidheid, groei. **Bij groeipiek tijdelijk een training per week minder!!!**
- Extra aandacht voor **menstruatie bij meisjes**

2. Bescherm motivatie

- Individualiseer belasting
- Beperk wedstrijdfrequentie
- Bouw herstel- en off-season fases in
- Focus op progressie, variatie en autonomie

3. Versterk sociale context

- Sterke coach–atleetrelatie
- Open communicatie & transparantie
- Teamgevoel, ook in individuele sport

4. Werk aan een ondersteunend team van trainer-begeleider(ouders)-fysiotherapeut-sportarts.

- Korte lijnen even een snelle diagnose en effectieve behandeling. Reguliere huisarts is vaak onvoldoende op de hoogte van sport specifieke problemen. Dit leidt tot langdurige blessures en vaak uitval.
- Sport geneeskunde is in Nl een volwaardige medische specialisatie en door middel van doorverwijzing te consulteren. Dit is vaak onbekend bij clubs.

🎯 **Kernboodschap**

Minder blessurebelasting = minder uitval = meer sportplezier en sportbehoud