

Jaarlijks lopen sporters in Nederland gemiddeld 3,6 miljoen blessures op. Bij 1,4 miljoen blessures is een medische behandeling nodig. Van alle blessures ontstaan er 2,7 miljoen plotseling en 900.000 geleidelijk. De kans op een blessure is gemiddeld 1,9 per 1000 sporturen. Natuurlijk is het afhankelijk van de sport die je beoefend. Hieronder een overzicht van de belangrijkste sporttakken:

Sporttak	Aantal beoefenaren	Aantal blessures	per 1000 sporturen
fitness	3.100.000	370.000	1,4
zwemmen	3.100.000	50.000	0,4
wielrennen/toerfietsen	1.400.000		
hardlopen	1.400.000	410.000	5,6
veldvoetbal	1.400.000	580.000	3,7
tennis	1.100.000	210.000	2,8
skiën	650.000	59.000	2
volleybal	540.000	170.000	4,6
mountainbiken	500.000		
schaatsen	420.000		
paardensport	350.000	49.000	0,8
vechtsport	340.000	93.000	3,4
zaalvoetbal	340.000	99.000	9,7
hockey	270.000	130.000	4,5
snowboarden	200.000		
korfbal	150.000	100.000	5

De meeste mensen die een blessure medisch laten behandelen gaan hiervoor naar een huisarts of fysiotherapeut:

<input type="checkbox"/> Fysiotherapeut	650.000
<input type="checkbox"/> Huisarts	650.000
<input type="checkbox"/> SEH-behandelingen	160.000
<input type="checkbox"/> Sportarts	110.000
<input type="checkbox"/> Ziekenhuisopnamen	12.000

Bron: www.veiligheid.nl

Er zijn 2 soorten blessures: macro- en microtrauma.

Een macrotrauma ontstaat door plotselinge geweldinwerking met weefselschade als gevolg, zoals:

- Breuk
- Dislocatie/Sublocatie (ontwrichting)
- Verstuiking (trauma van een ligament)
- Spierscheur (trauma van spier/peesweefsel)
- Kneuzing (direct trauma van weke delen met als gevolg bloed en/of vochtophoping)

Een microtrauma ontstaat door herhaaldelijke (te hoge) belasting door bijvoorbeeld continue training of training met te weinig hersteltijd: ook wel overbelastingsletsels genoemd.

- Stress fractuur (incomplete botbreuk door overbelasting)
- Tendinitis (ontsteking van een pees)
- Tendinose (degeneratie van een pees door chronische ontsteking)

Om direct duidelijk voor ogen te krijgen wat de ernst van een blessure is, zijn er verschillende gradaties bedacht. Deze gradaties worden toegepast bij zowel spierletsel als ook gewrichtsband/ligamentletsel.

Spierletsel:

- 1e graads spierscheur: scheurtje in een klein aantal spiervezels. (sterke maar pijnlijke spieractiviteit)
- 2e graads spierscheur: gedeeltelijke spierscheur. (zwakkere en pijnlijke spieractiviteit)
- 3e graads spierscheur: geheel gescheurde spier. (zeer zwakke, maar pijnloze spieractiviteit)

Gewrichtsband/ligamentletsel

- 1e graads bandletsel: overrekking van de ligamenten zonder gewrichtsinstabiliteit
- 2e graads bandletsel: gedeeltelijke scheur ligament met lichte gewrichtsinstabiliteit
- 3e graads bandletsel: geheel gescheurde ligament met volledige gewrichtsinstabiliteit

Bron: Tim Lorenz, College FSH, gegeven op 6 september 2011