

Blessurevrij Schaatsen?

# Blessures Schaatsen op Natuurijs (BIS)

Sportblessures: niemand zit erop te wachten, maar jaarlijks krijgen ongeveer 1,5 miljoen mensen in Nederland ermee te maken. Om effectief aan preventie te doen, is inzicht in het aantal en soort sportblessures onmisbaar. Dit kan met het web-based Blessure Informatie Systeem (BIS) van TNO Kwaliteit van Leven. Ook kan BIS ingezet worden om het ontstaan van sportblessures in kaart te brengen en preventieve maatregelen te evalueren. TNO heeft in samenwerking met de Koninklijke Nederlandsche Schaatsenrijders Bond (KNSB) blessures in kaart gebracht bij schaatsers op kunstijs in 2007 en in 2009 op natuurijs. Deze factsheet betreft alleen de resultaten voor schaatsen op natuurijs tijdens de vorstperiode begin 2009 en is tevens te vinden op [www.tno.nl/bis](http://www.tno.nl/bis).



### Aantal en achtergrond schaatsers

In totaal hebben 1.454 schaatsers op natuurijs een vragenlijst ingevuld. De kenmerken van de deelnemende schaatsers zijn weergegeven in tabel 1. De kenmerken zijn vergelijkbaar met schaatsers op kunstijs alleen de gemiddelde leeftijd van schaatsers op kunstijs is ca 10 jaar jonger.

Tabel 1. Achtergrondkenmerken schaatsers

Kenmerken	Natuurijs	Kunstijs
Geslacht	60% mannen, 40% vrouwen	57% mannen 43% vrouwen
Leeftijd	44 jaar (min 5 en max 77 jaar)	33 jaar (min 4 en max 74 jaar)
Gemiddelde lengte	177	174
Gemiddeld gewicht	75	67
Ervaring	63% schaatst ook op kunstijs, waarvan 43% wekelijks 92% langer dan 1 jaar	89% langer dan 1 jaar
Soort schaatsen	90% lage-, hoge-, combinoren of klapschaatsen	91% lage-, hoge-, combinoren of klapschaatsen

De tijd die de schaatsers tijdens de vorstperiode 2009 op het ijs hebben doorgebracht is in totaal 20 uur per persoon: 15 uur recreatief schaatsen, 4,6 uur toertochten en 0,5 uur wedstrijden. Hiermee wordt duidelijk dat met name de wat fanatiekere schaatsers hebben deelgenomen aan het onderzoek en niet de mensen die een rondje op de vijver hebben geschaatst. 63% van de schaatsers schaatst ook wel eens op kunstijs, waarvan 43% wekelijks, 14% maandelijks, en 41% jaarlijks. Bijna allemaal (92%) schaatsen zij al langer dan een jaar (gemiddeld 16 jaar) op kunstijs. De meeste schaatsers beoefenen ook andere sporten. Slechts 12% van de schaatsers beoefent helemaal geen andere sport. De meeste schaatsers (90%) schaatsen op noren: 32% lage noren, 22% hoge noren, 20% klapschaatsen, 16% combinoren.

### Veiligheidsmaatregelen en uitrusting

In tabel 2 wordt de top-5 weergegeven van veiligheidsspullen, maatregelen en persoonlijke beschermingsmiddelen die schaatsers gebruiken als ze het ijs op gaan. De helm wordt door 2% van de schaatsers gebruikt evenals de smart- en ribcap. Het percentage schaatsers dat een ijsprijem meeneemt (29%) is vrij hoog. Mogelijk heeft dit te maken met het feit dat de wat fanatiekere schaatsers hebben deelgenomen aan het onderzoek.



Tabel 2. Veiligheidsspullen en maatregelen die schaatsers gebruiken op het ijs.

Veiligheidsspullen	Maatregelen	Beschermingsmiddelen
Mobieltje	Ik schaats niet alleen	Handschoenen
Ijsprijem	Op hoogte lokaal weerbericht	Muts
Reddingslijn	Check info site KNSB	Kniebeschermers
EHBO set	Ik kan wakken herkennen	Scheenbeschermers
Niets	Check info lokale ijsclub	Tape/bandage

## Blessures

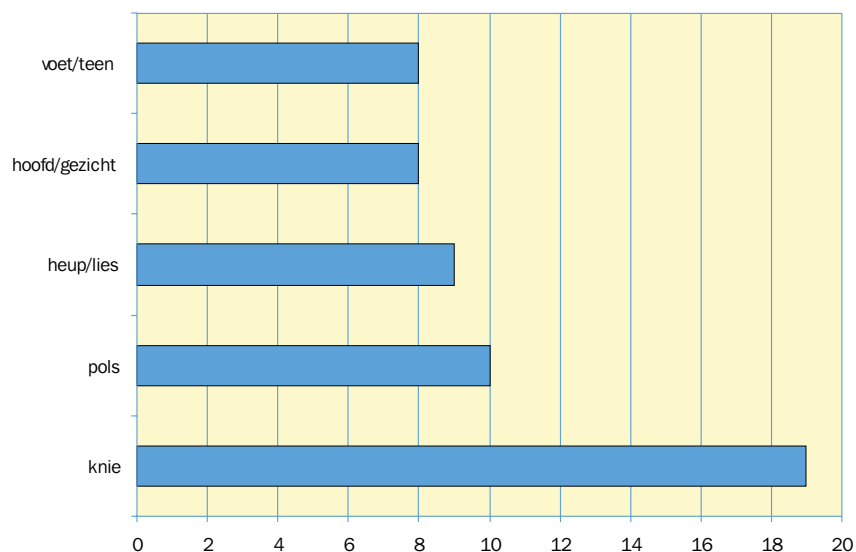
Drie procent van de schaatsers is een keer door het ijs gezakt, slechts één persoon kwam ook onder het ijs. Van de 1.454 schaatsers raakten er 388 (27%) één of meerdere keren geblesseerd. Er zijn in totaal 459 blessures geregistreerd.

Tweederde van de blessures ontstond tijdens recreatief schaatsen en éénderde tijdens het rijden van een toertocht. Van deze toertochten was 85% georganiseerd door de KNSB. Slechts 9% van de blessures is een herhaling van een oude blessure. De meeste blessures (82%) zijn plotseling ontstaan en ontstonden in de helft van de gevallen doordat de schaatser in een scheur in het ijs reed, doordat de schaatser voorover viel (30%) of achterover (17%). Andere ontstaansmechanismen als botsingen met medeschaatsers of objecten werden vrijwel niet genoemd. De mogelijk bijdragende factoren aan het ontstaan van de blessures die genoemd werden zijn:

- |  |     |
|--|-----|
| • kwaliteit van ijs (wak, zacht, scheur, niet geveegd, zand, oneffenheden) | 61% |
| • geen   | 39% |
| • vermoeidheid   | 16% |
| • te druk op het ijs   | 7%  |
| • weersomstandigheden  | 7%  |
| • onvoldoende waarschuwing bij gevaarlijke plek                            | 5%  |
| • botte schaatsen  | 3%  |
| • aansluiting op een andere blessure                                       | 2%  |

## Karakteristieken van de blessures

De meest geblesseerde lichaamsdelen waren de knie (19%), de pols (19%), de heup/lies (9%), hoofd/gezicht (8%) en voet/teen (8%). Het betreft hier de percentages van alle blessures. Als er gekeken wordt naar de hele groep dan blijkt 3% van alle schaatsers hoofdletsel op te lopen. In figuur 1 worden de 5 meest voorkomende lokalisaties weergegeven.



Figuur 1. Blessure lokalisaties top-5.



De diagnose die het meest gesteld werd was een kneuzing (47%) gevolgd door een botbreuk (11%) een schaafwond (9%), verstuiking/bandletsel (8%) en spierscheur/verrekking (8%). Ook hier worden percentages van alle blessures gegeven. Van alle schaatsers bij elkaar liep 4% een botbreuk op. In meer dan de helft van de gevallen betrof dit een polsbreuk.

## Behandeling

Van de geblesseerde schaatsers is 77% doorgeschaatst na het oplopen van de blessure.

In 56% van de gevallen was het niet nodig om eerste hulp ter plekke te verlenen. Als er wel eerste hulp ter plekke verleend werd dan was het meestal de schaatser zelf (25%) of een medeschaatser (20%). Naast eerste hulp werd een kwart van alle geblesseerde schaatsers ook nog verder behandeld door een (para)medicus voor de blessure. Twaalf procent van de geblesseerde schaatsers

werd behandeld door een specialist (4% van alle schaatsers), 7% door een huisarts en 5% door een fysiotherapeut. De behandeling die gegeven werd was bij 9% van de geblesseerde schaatsers gips (3% van alle schaatsers), 4% kreeg medicijnen of fysiotherapie, 3% werd behandeld met ijs/koeling of een chirurgische ingreep.

### Herstel

Op het moment van invullen van de vragenlijst was 56% van de blessures hersteld. De gemiddelde duur van een blessure bedroeg toen 5 dagen. Dit betreft de minder ernstige blessures aangezien de terugvraagperiode slechts (maximaal) een maand was. Van de herstelde schaatsers zei 90% weer op het oude niveau te kunnen schaatsen. Toch had 64% van de herstelde schaatsers nog restklachten op het moment van herstel.

### Letsel Informatie Systeem (LIS)

In het LIS van Consument en Veiligheid (C&V) staan gegevens geregistreerd van slachtoffers die na een (sport)ongeval behandeld zijn op de Spoedeisende Hulp afdeling van een selectie van ziekenhuizen in Nederland. Uit LIS blijkt dat er in de vorstperiode begin 2009 ongeveer 13.000 personen zijn behandeld op de SEH afdelingen van ziekenhuizen. Van deze personen liep 62% een fractuur op, waarvan ca. 60% aan de pols. Dit is vergelijkbaar met de gegevens uit BIS waarin ook meer dan de helft van de geregistreeerde fracturen een polsfractuur betrof.

### Tips voor preventie

Op de site [www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl) van van de Stichting Consument en Veiligheid en op de site [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl) van de Vereniging voor Sport Geneeskunde zijn nuttige tips te vinden voor het voorkomen van blessures bij schaatsen.

### TNO Kwaliteit van Leven

TNO Kwaliteit van Leven is een dienstverlenende organisatie voor bedrijfsleven, zorg en overheid. Wij brengen innovaties tot stand, gericht op verbetering van gezondheid en menselijk functioneren door multidisciplinair onderzoek en advies. Samen met onze klanten vertalen wij nieuwe kennis in praktische toepassingen.

TNO Kwaliteit van Leven onderscheidt haar activiteiten op de volgende terreinen: Arbeid, Chemie, Innovation Policy, Preventie en Zorg, Pharma en Voeding.

Preventie en Zorg werkt samen met publieke en private opdrachtgevers aan vernieuwingen en creatieve oplossingen om betaalbare en kwalitatief goede zorg bereikbaar te houden. Onze activiteiten richten zich dan ook op het monitoren van gezondheid en leefstijl, het bestuderen van determinanten van gezondheid, en het ontwikkelen, implementeren en evalueren van interventies.

Preventie en Zorg  
Wassenaarseweg 56  
Postbus 2215  
2301 CE Leiden

Ariëtte van Hespén  
Janine Stubbe  
Jasper Stege

T 06 12 83 89 00  
E [info@sportblessuremelden.nl](mailto:info@sportblessuremelden.nl)

[tno.nl/BIS](http://tno.nl/BIS)

**TNO | Kennis voor zaken**

