



&



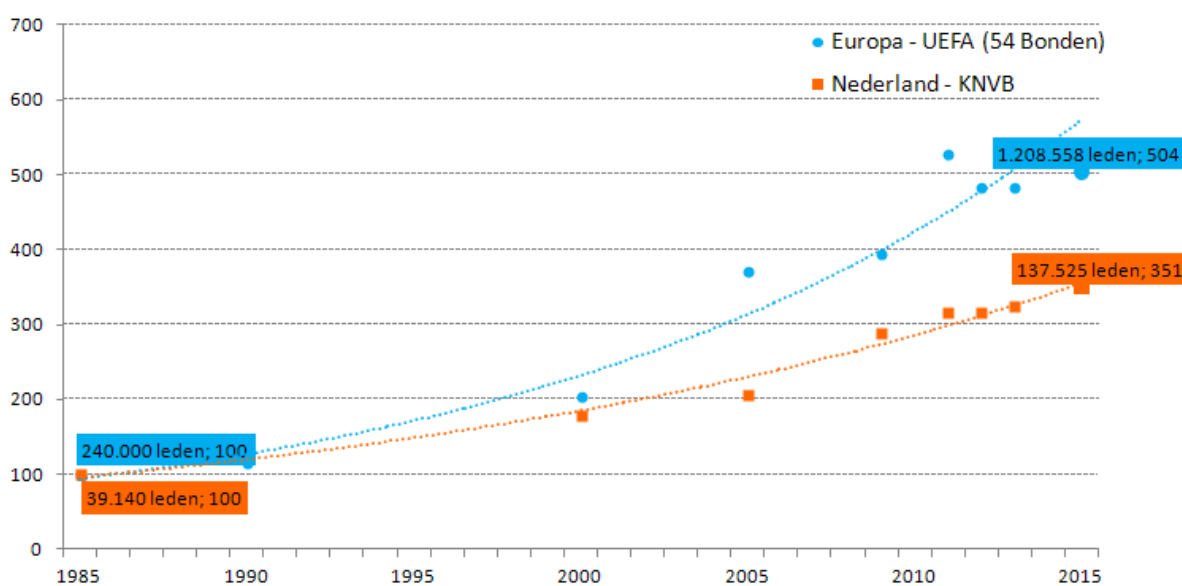
Samen voor een gezond sportklimaat

## De tip van de sportvriend

*“Scheenbeschermers”*

Steeds meer mensen genieten actief van het spel voetbal. De reden van deze toename zit vooral in het toenemende aantal vrouwelijke deelnemers.

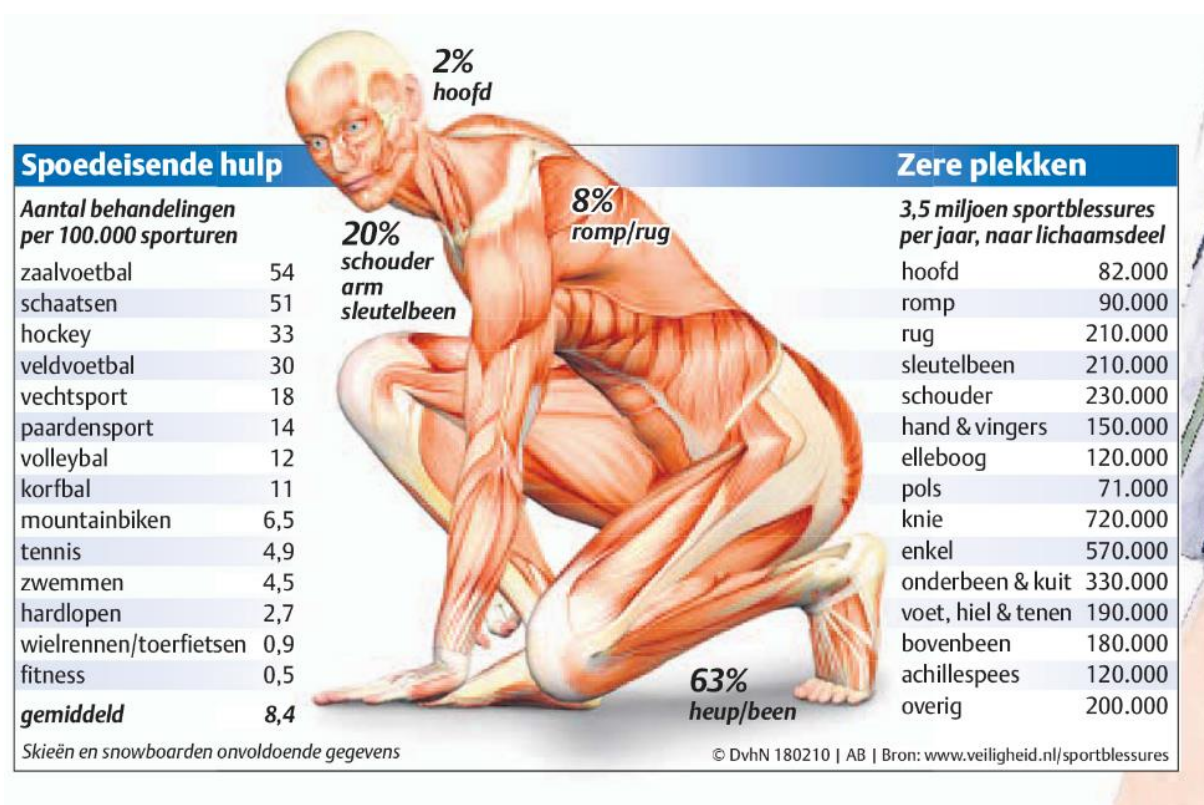
### Toename vrouwelijke voetbalsters in Europa, indexcijfer ledengroei (1985=100)



Bron: UEFA Women's football across the national Associations, bewerking Mulier Instituut

Samen voor een gezond sportklimaat

Met de toename van het aantal leden nemen de fysieke klachten die ontstaan bij het voetballen in aantal toe.



De voordelen van actief sporten op korte en langer termijn weegt echter niet op tegen de meestal korte periodes van ongemakken. Goede voorbereiding, kleding en uitrusting draagt bij aan het voorkomen van blessures.



&



Samen voor een gezond sportklimaat



### De sportvriend:

Mijn naam is Paul Wijdeven (45 jaar) en vanaf mij 6<sup>de</sup> jaar drager van het virus dat voetbal heet. Het dragen van scheenbeschermers was in het begin van mijn actieve voetbalperiode niet verplicht. De jongens vonden het dragen van scheenbeschermers vervelend en vooral niet stoer.

#### ***“Scheenbeschermer ook verplicht voor amateur***

*Met ingang van het seizoen 1999 - 2000 zijn alle voetballers verplicht om in wedstrijden scheenbeschermers te dragen. Vanaf september zal worden gecontroleerd of de spelers zich aan deze maatregel houden....” Volkskrant JAN VAN CAPEL 2 maart 1999*

De overgang van het niet hoeven dragen naar de verplichting leidde in sommige gevallen tot lachwekkende situaties. Er waren namelijk geen duidelijke voorschriften gemaakt waaraan de scheenbeschermers moesten voldoen.

De aanvoerder van mijn team vertikte het om met opgetrokken kousen en scheenbeschermers te spelen. Hij werd bijna iedere wedstrijd door de scheidsrechter van dienst aangesproken op dit feit. Slim toverde hij dan twee zeer kleine kartonnen stukjes onder de opgerolde sokken vandaan.....



&



Samen voor een gezond sportklimaat

Inmiddels weten we wel beter en wordt het dragen van scheenbeschermers gedurende de wedstrijden als normaal beschouwd.

“Je speelt de wedstrijd zoals je traint.....” is een uitspraak die door meerdere erkende toptainers wordt verkondigd. Het rare is echter dat een groot deel van de oudere voetballers **geen** scheenbeschermers dragen op trainingen.

De huidige hoofdtrainer van DSE, Willem Lambregts, heeft bovenstaande in ieder geval goed begrepen. De spelers die geen scheenbeschermers dragen trainen gewoon niet mee.

Hiermee is de kans dat een directe trap op het onderbeen leidt tot een korte of langere blessure in ieder geval kleiner geworden. Zie toegevoegd artikel van [JAN VAN CAPEL](#) 2 maart 1999

Heb je nieuwe scheenbeschermers nodig? Let op het volgende:

Een doorsnee scheenbeschermer is gemaakt van lichte kunststof en houd je met kleefstroken op hun plek. Moderne voetbalsokken houden scheenbeschermers ook op hun plek, doordat ze geweven zijn.

Controleer de maat van de scheenbeschermers door deze altijd te passen.

Koop alleen scheenbeschermers die je makkelijk aan en uit kunt doen.

Controleer of je de scheenbeschermers makkelijk kunt vastmaken. Kijk ook goed of deze vast blijven zitten tijdens het voetballen.

Koop geen scheenbeschermers op de groei. Hierdoor neemt het draagcomfort af, waardoor je de beschermers minder snel draagt.

Van de sportvriend 01-09-2018



&



Samen voor een gezond sportklimaat

JAN VAN CAPEL 2 maart 1999, 0:00

Van onze verslaggever

Jan van Capel

AMSTERDAM

Volgens een woordvoester van de Nederlandse voetbalbond gold de maatregel van de FIFA van begin af aan in feite voor alle voetballers ter wereld. De KNVB had echter in eerste instantie besloten alleen de profs te verplichten scheenbeschermers te dragen. Nu is besloten de maatregel uit te breiden tot alle amateurvoetballers, om de veiligheid op de velden te vergroten. Met scheenbeschermers zullen bij een eventuele schop tegen het scheenbeen blessures in het algemeen minder ernstig uitvallen.

De scheidsrechters moeten toezien op de naleving van de maatregel. In het eerste jaar zullen sancties beperkt blijven tot een waarschuwing. In de toekomst kunnen wel straffen worden opgelegd. De voetbalbond kan ook nog niet al te streng zijn omdat het nog onduidelijk is of voor alle spelers voldoende scheenbeschermers voorhanden zijn.

KNVB-arts Han Inklaar sluit zich aan bij deze FIFA-verplichting. „Scheenbeschermers zijn bedoeld om het inwerkende geweld op het onderbeen te verminderen. Het risico op botbreuken wordt hiermee uiteraard verkleind, maar neemt het niet voor 100% weg. Ik adviseer spelers om altijd scheenbeschermers te dragen, ook op trainingen.”

Het aantal onderbeenblessures bij veldvoetbal daalde in de periode 2001-2005 significant met 25%, en stabiliseerde in 2006-2010. Het betreft fracturen, kneuzingen en huidverwondingen aan het onderbeen. Voor alle andere voetbalblessures geldt een stabilisatie in 2001-2005 en een stijging in 2006-2010. “Omdat de verplichting van het dragen van scheenbeschermers via spelregelwijziging in 1999/2000 is ingevoerd, kan



&



Samen voor een gezond sportklimaat geconcludeerd worden dat deze wijziging een belangrijke rol heeft gespeeld bij de preventie van onderbeenblessures bij veldvoetbal,” aldus Casper Dirks, programmamanager Sport bij [VeiligheidNL](#).

### **Aanbevelingen**

De uitkomsten van het onderzoek onderstrepen het belang van het dragen van scheenbeschermers bij álle voetbalactiviteiten: dus bij trainingen, wedstrijden en niet-georganiseerde voetbal. Aanvullend onderzoek laat zien dat driekwart van de voetballers altijd scheenbeschermers draagt bij trainingen, dus hier valt bij 25% nog winst te behalen.