

## WAAROM BLESSUREPREVENTIE?

### BLESSURES? HET KAN OOK JOU OVERKOMEN!

Squash is leuk en gezond! Meestal.... want een sportblessure kan veel ellende veroorzaken. Ook op de squashbaan ontstaan jaarlijks vele blessures. Soms is domme pech de oorzaak maar vaak kunnen blessures worden voorkomen door een paar eenvoudige maatregelen.

Om dat duidelijk te maken, is Squash Bond Nederland (SBN), in samenwerking met Nederlands Olympisch Comité\* Nederlandse Sport Federatie (NOC\*NSF) en Consument en Veiligheid, een voorlichtingsactie gestart. Deze voorlichtingsactie is een onderdeel van het landelijke programma SPORT BLESSURE VRIJ.

### WAT KUN JE DOEN OM BLESSURES TE VOORKOMEN?

Neem voldoende tijd voor een warming-up en vergeet de cooling-down na het squashen niet! Het is belangrijk om met goed schoeisel en een geschikt racket te spelen. Een paar squashlessen kunnen wonderen doen voor je techniek. En een goede techniek leidt tot betere prestaties, meer spelplezier en een kleinere kans op blessures! Spelregels zijn er ook voor je veiligheid en die van je tegenstander. Daarom is het belangrijk dat je de spelregels kent én je er aan houdt natuurlijk.

Maar begin met het lezen van deze brochure! Want deze brochure staat boordevol informatie en tips over blessurepreventie.

## VERGEET DE WARMING-UP EN COOLING-DOWN NIET!

### KLAAR VOOR DE STRIID?

Squash is een explosieve sport waarbij spieren en gewrichten intensief belast worden. Niets aan de hand; als je met een goede warming-up begint en de cooling-down niet vergeet! Een goede warming-up zorgt ervoor dat je spieren warm en soepel worden. Het voorkomt blessures en leidt tot betere prestaties en vooral tot meer plezier. Een cooling-down voorkomt o.a. spierpijn en duizeligheid direct na het sporten.

### BELANGRIJK!

- De belangrijkste voorwaarde voor een goede warming-up is een rustige en verantwoorde opbouw.
- Een goede warming-up begint met losmakende, dynamische oefeningen gevolgd door rek-oefeningen. Hierna is het belangrijk om rustig in te spelen.
- Een cooling-down is een omgekeerde warming-up; eerst rekken en dan uitlopen (losmakende, dynamische oefeningen).
- De losmakende, dynamische oefeningen en de rekoefeningen kun je in de gang of op de plaats uitvoeren. Op de baan kun je dan meteen beginnen met rustig inspelen.
- Draag tijdens een warming-up en cooling-down warme kleding zodat je niet afkoelt.
- Voer alle oefeningen rustig uit. Het is niet de bedoeling dat je buiten adem raakt.

### LOSMAKENDE, DYNAMISCHE OEFENINGEN

De eerste 5 tot 10 minuten van je warming-up begin je met losmakende, dynamische oefeningen; het inlopen. Begin met een rustige looppas (eventueel op de plaats) en bouw daarna de intensiteit langzaam op door onderstaande oefeningen uit te voeren:

- looppas waarbij je met beide armen flink meezwaait;
- huppelen;
- zijwaarts huppelen en de voeten steeds aansluiten;
- je billen aantikken met je hakken;
- kleine sprintjes afwisselen met een rustige looppas.

## REKOEFFENINGEN

Zijn je spieren voldoende warm? Dan is het verstandig om 5 tot 10 minuten rekoefeningen uit te voeren.

Vuistregels bij het uitvoeren van rekoefeningen zijn:

- Beweeg langzaam tot de uiterste grens; je voelt net geen pijn.
- Houd de uiterste stand 5-10 tellen vast.
- Ontspan daarna langzaam en schud je spieren los.
- Voer iedere oefening zowel links als rechts uit.
- Herhaal de oefeningen 2 tot 3 keer voordat je aan een nieuwe oefening begint.
- Rekken mag geen pijn doen!
- Tijdens de cooling-down is het verstandig om de uiterste stand langer vast te houden.
- Een warme douche is een uitstekende afsluiting van een cooling-down!

## KEN JE DEZE REKOEFFENINGEN AL?

### Rekken van de lange kuitspier

- maak met de rechtersoet een stap naar voren
- breng het lichaamsge-  
gewicht over naar het rechterbeen
- buig de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt
- houd de linkerhaken op de vloer



### Rekken achterkant bovenbeen

- leg je linkervoet op een bank o.i.d.
- trek de tenen naar je toe
- breng het gestrekte bovenlichaam naar voren, over het gestrekte been
- kijk naar voren



### Rekken voorkant bovenbeen

- ga rechtop staan en zoek steun met één hand
- breng je linkerhaken naar je linkerbil
- pak de linkerenkel vast en trek de hiel naar de billen totdat je rek voelt in het bovenbeen
- span je buikspieren aan
- de knie wijst naar beneden
- houd je bovenlichaam gestrekt



### Rekken binnenkant bovenbeen

- ga in spreidstand staan
- buig je linkerknie
- je linkerknie bevindt zich recht boven je linkervoet
- de linkervoet staat 30 graden naar buiten
- duw de rechterheup schuin naar beneden richting het gebogen been
- houd je rechterbeen gestrekt



### Rekken achterkant bovenarm

- leg de rechterhand bovenhands en achter het hoofd op de schouderbladen
- duw met je linkerhand de hand verder naar beneden
- houd je rug zoveel mogelijk recht



### Rekken achterkant schouder

- leg de linkerhand op je rechterschouder
- houd de linkerarm horizontaal
- pak met de rechterhand de linkerelleboog vast
- duw de linkerarm over de rechterschouder
- kijk over je linkerschouder



## IN SPELEN

Na het inlopen en de rekoefeningen is het tijd om de baan op te gaan en in te spelen. Vanwege de specifieke bewegingen die bij squash worden gemaakt is het inspelen van groot belang. Begin rustig en voer de intensiteit geleidelijk op. Inspelen doe je met je tegenstander. Sla de bal dus niet meer dan twee keer naar jezelf. Daarna sla je de bal naar je tegenstander.

## ALLES OVER MATERIAAL!

Squash is een sport waarbij je veel moet draaien, aanzetten, afremmen en sprinten. Goede schoenen zijn dus van groot belang! En wist je dat een racket dat niet bij je past, arm- en schouderblessures kan veroorzaken? Een squashbal past precies in de oogkas en kan dus leiden tot zeer ernstig oogletsel. Het dragen van een squashbril wordt dus aanbevolen.

### WAAR MOET JE OP LETTEN ALS JE SPORTSCHOENEN KOOPT?

- Speel op schoenen waarmee je goed kunt afremmen en draaien. Zaal sportschoenen, met een ondiep profiel, zijn het meest geschikt.
- Schoenen moeten je natuurlijk goed passen! Houd bij de tenen een ruimte over van 0,5 tot 1,5 centimeter. De schoenen mogen nergens knellen. Loop enkele minuten met de schoenen door de winkel.
- De hielkap en de binnenkant van de schoen moeten voldoende steun geven.
- Kies een schoen met een goede schokdempende zool.
- Pas schoenen altijd met de sokken die je tijdens het sporten draagt.
- Vervang de sportschoen ruim voordat deze versleten is en de schokdempende werking is verminderd.
- Vraag je trainer, deskundig personeel in het squashcentrum of een goede sportzaak om advies!

### WELK RACKET IS VOOR JE GESCHIKT?

- Kies een racket met een gemiddelde flexibiliteit/stijfheid.
- Een middelzwaar (120 tot 150 gram) racket met een normale gewichtsverdeling is voor de meeste squashers ideaal.
- Een 'mid-size' racket met een gemiddelde bladgrootte is geschikt.
- Een squashracket moet comfortabel in je hand liggen. Het is belangrijk dat de grip van je racket stroef is en een juiste dikte heeft.
- Hoe lager de bespanning, hoe meer veerkracht. Hierdoor hoef je minder hard te slaan en is de piekverdeling van de schok beter.
- Vraag een racketspecialist, je trainer of deskundig personeel in het squashcentrum om advies!

### WAARAAN MOET EEN SQUASHBRIL VOLDOEN?

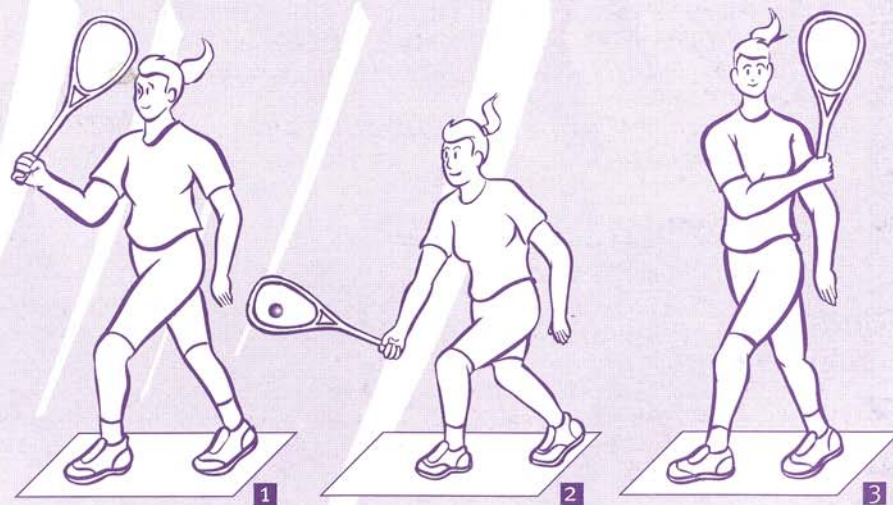
- Een squashbril is van onbreekbaar glas (polycarbonaat).
- Het glas moet doorlopen naar de brilhaander/-poten (zonder breekpunten).
- Goed zicht is natuurlijk erg belangrijk! Tijdens het spelen mag er geen condensvorming optreden!
- De bril moet op zijn plaats blijven zitten.
- Let op! Een gewone bril biedt geen enkele bescherming. De ernst van de blessure kan vergroten doordat bij breuk deeltjes van een bril of contactlens het oog kunnen beschadigen.

## TECHNIEK STAAT VOOROP!

Het aanleren van de juiste techniek van een squashslag is niet eenvoudig, maar wel erg belangrijk. Een goede techniek kan veel blessureleed voorkomen. Volg daarom (introductie)lessen van een gekwalificeerde squashleraar. De kans op een blessure wordt kleiner, je prestaties worden beter en het spelplezier neemt toe!

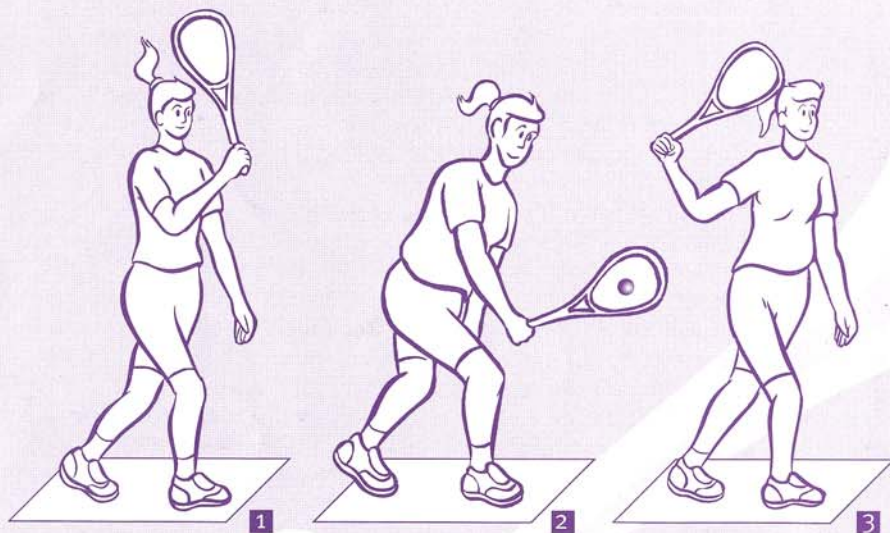
### HOE SLA JE EEN FOREHAND?

- Het handvat van het racket moet een hoek van ongeveer 90 graden maken met de onderarm. Speel met een vaste, gefixeerde pols.
- Stap in met de linkervoet (rechts voor linkshandigen).
- Doe je arm naar achteren en omhoog, net zoals bij het gooien van een steen over het water. (tekening 1)
- Als je pols nu gefixeerd is, gaat het racketblad automatisch naar een positie net boven het hoofd.
- Op het hoogste moment van deze "achterzwaai" is de elleboog gebogen;
- Beweeg het racket bijna verticaal omlaag alsof je een steen vlak over het water heen scheert. (tekening 2)
- Als je de bal raakt is de elleboog (bijna) gestrekt. Het racket is nagenoeg parallel aan de vloer. Tip: houd het racketblad tijdens de zwaai iets boven de pols, anders verlies je kracht en controle.
- Nadat de bal is geslagen maak je de slag tenminste 30 cm. in dezelfde richting af. Bij deze "doorzwaai" wordt de elleboog weer gebogen. De uitzwaai eindigt bij de linkerschouder (rechterschouder voor linkshandigen). (tekening 3)
- Let op! Zorg dat je tijdens het slaan van lage ballen door de knieën gaat.



#### HOE SLA JE EEN BACKHAND?

- Stap in met de rechervoet (links voor linkshandigen).
- Doe je arm gebogen naar achteren. (tekening 1)
- Als je pols nu gefixeerd is, gaat het racketblad automatisch naar een positie dichtbij het linkeroor (rechteroor voor linkshandigen).
- Op het hoogste moment van deze “achterzwaai” is de elleboog gebogen.
- Beweeg het racket bijna verticaal omlaag.
- Als je de bal raakt is de elleboog (bijna) gestrekt. Het racket is nagenoeg parallel aan de vloer. (tekening 2)
- Nadat de bal is geslagen maak je de slag tenminste 30 cm. in dezelfde richting af. Bij deze “doorzwaai” wordt de elleboog weer gebogen. De uitzwaai eindigt met een gebogen arm en de hand op ongeveer schouderhoogte. (tekening 3)



#### WAT DOE JE ABSOLUUT NIET?

- Maak geen overdreven “tennis-uitzwaai”. Door de kleine ruimte is de kans dat je met je racket je tegenstander raakt groot. Speel daarom altijd met een gebogen elleboog.
- Squash is voor velen een uitlaatklep! Laat je echter niet verleiden tot wild spel. Een vervelende wond aan het hoofd van je tegenstander kan het gevolg zijn.
- Gefrustreerd en kwaad op jezelf na een gemiste bal? Nog een keer agressief slaan lost niets op! Integendeel; je kunt je tegenstander er ernstig mee verwonden.
- Haal niet uit als je niet weet waar je tegenstander is!

## REGELS ZIJN ER OOK OM BLESSURES TE VOORKOMEN!

#### VOORDAT JE DE BAAN OP GAAT!

Het openen van de deur van een baan waarop mensen spelen kan zeer gevaarlijk zijn. Loop dus nooit zomaar een baan op voordat je er zeker van bent dat deze niet bezet is. Als er nog spelers op de baan zijn en hun tijd is voorbij dien je te wachten tot hun rally ten einde is. Klop dan op de deur van de baan en wacht op een reactie.

#### VEILIGHEID STAAT VOOROP!

Bij squash spelen de spelers op een klein speelveld een snel spel. De kans dat spelers elkaar in de weg lopen is dus groot. Als je racket of de bal de tegenstander kan raken moet je direct stoppen en een “let” aanvragen. Een “let” is een verzoek om de rally over te mogen spelen. De scheidsrechter beslist om een speler een “let”, geen “let” of een “stroke” (=punt) toe te kennen. Wanneer er geen scheidsrechter aanwezig is, moeten de spelers gezamenlijk beslissen.

#### Let

Een “let” wordt toegekend als de speler de bal had kunnen slaan, maar gehinderd wordt omdat:

- de tegenstander dicht bij de speler staat en door het racket geraakt zou kunnen worden;
- als de tegenstander in de baan van de bal staat en door de bal geraakt kan worden.

#### Géén let

Een scheidsrechter kent geen “let” toe als:

- de speler de bal niet had kunnen halen;
- de speler niet alle moeite deed om de bal te halen;
- de speler slaat en de bal mist. Alleen als de speler in de achterzwaai zijn tegenstander met zijn racket bijna raakt en onmiddellijk om een “let” vraagt, wordt een “let” toegekend.

#### Stroke

De scheidsrechter kent een punt (“stroke”) toe als:

- de gehinderde speler een winnende bal had kunnen slaan;
- de tegenstander niet genoeg moeite deed om uit de weg te gaan.

#### LET OP!

Vind je deze regels moeilijk en/of lastig? Wees sportief en spreek het volgende met je tegenstander af. Bij elke bal die je mogelijk niet zonder risico kunt slaan: stoppen, “let” vragen en altijd “let” spelen. Neem het zekere voor het onzekere!

#### MEER WETEN OVER SPELREGELS?

Bij Squash Bond Nederland kun je het boekje “SQUASH, de regels voor het enkelspel” bestellen.

# WAT KUN JE DOEN ALS JE GEBLESSEERD RAAKT?

## Wat kun je doen als iemand geblesseerd raakt?

Voorkomen is altijd beter dan genezen! Is een squasher toch geblesseerd geraakt dan kan de meest elementaire en eenvoudige EHBO de schade beperken.

### KNEUZING EN VERSTUIKING

Zowel een kneuzing als een verstuiking van een gewricht gaat vaak gepaard met pijn, zwelling, verkleuring en een pijnlijke belemmering bij buigen en/of strekken.

#### Actie!

Pas de **ICE**-regel toe:

**I**CE = **Koel met water, ijs of cold-pack** (leg altijd een doek tussen huid en ijs of cold-pack) gedurende 15 tot 20 minuten.

**I** = **Immobiliseren**: zorg dat het lichaamsdeel niet beweegt of gebruikt wordt om op te steunen.

**C** = **Compressie**: leg een drukverband aan.

**E** = **Elevatie**: houd het lichaamsdeel boven harthoogte.

- Herhaal het koelen de eerste 48 uur na het oplopen van de blessure enkele malen per dag.
- Raadpleeg bij (twijfel over) een botbreuk, ernstig bandletsel of aanhoudende pijn altijd een arts!

### OOGLETSEL

Door contact met de squashbal of een racket kan er schade aan de oogkas/-leden ontstaan. Vaak ontstaat er een bloeding en zwelling rondom het oog (een "blauw" oog).

#### Actie!

- Bij een bloeding in het oog(wit), gestoorde gezichtsscherpte, dubbelzien en/of vervorming van de oogkas of het gelaat is het van groot belang dat de persoon **direct** een arts raadpleegt.
- Is er slechts sprake van een "blauw" oog dan kun je een koud compres of spons tegen het oog houden.

### DIEPE WOND

Door een klap met een squashracket of een val kan een (diepe) open wond ontstaan.

#### Actie!

- Laat de wond even doorbloeden, zodat het vuil er uitspoelt.
- Reinig de wond met water.
- Dep de huid rondom de wond droog met een steriel gaasje of schone doek.
- Haal de wondranden met duim en wijsvinger naar elkaar toe en plak een zwaluwstaartje dwars op de wond en dek het af met een steriel gaasje.
- Koel niet op de wond!
- Ga naar een arts! Misschien moet de wond gehecht worden.