

Fontys Paramedische Hogeschool

Opleiding Fysiotherapie

Sportblessures op de Fontys Sporthogeschool

Patrick Verhagen

Begeleider: Marianne Nieboer

Opdrachtgever: Mirjam Tuinhout

- juni 2016 -

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'Sportblessures op de Fontys Sporthogeschool.' Deze scriptie beschrijft een kwalitatief onderzoek dat gehouden is bij de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven. Dit onderzoek is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Fysiotherapie aan de Paramedische Hogeschool te Eindhoven. Van februari 2016 tot en met juni 2016 ben ik bezig geweest met het onderzoek en het schrijven van deze scriptie.

Deze scriptie is geschreven in opdracht van Mirjam Tuinhout. Samen met Arjan Smeele heb ik onderzoek gedaan naar de ervaringen van eerstejaars studenten LO aan de Fontys Sporthogeschool met betrekking tot het ontstaan en beloop van sportblessures. We hebben de interviews samen uitgevoerd, maar hadden ieder een andere hoofdvraag. Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek. Nils Hendriks, Jelle Custers, Sigrid Flipsen en Jessica den Otter hebben een zelfde soort onderzoek uitgevoerd maar bij een iets andere doelgroep.

Graag wil ik hier mijn begeleidster Marianne Nieboer bedanken voor de fijne begeleiding, adviezen en de feedback die ik tijdens mijn scriptie heb gekregen. Daarnaast wil ik de Fontys Sporthogeschool bedanken, voor het makkelijk reserveren van ruimtes, de gesponsorde lunchbonnen voor de deelnemers en de gastvrije ontvangst. Ook wil ik de eerstejaars studenten LO bedanken want dankzij hen heb ik het onderzoek uit kunnen voeren.

Ik wens u veel leesplezier toe

Patrick Verhagen

Reusel, 7 juni 2016.

Samenvatting

Achtergrond

Uit onderzoek is gebleken dat er op de Fontys Sporthogeschool veel blessures voor komen bij de studenten 'Lichamelijke Opvoeding'. Prestatiedruk kan een belangrijke factor zijn bij het ontstaan en beloop van blessures. Er is nog maar weinig bekend over hoe zo'n sportblessure ervaren wordt door de studenten. Hieruit is de volgende onderzoeksvraag gekomen: 'wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien van het ontstaan en beloop van sportblessures?'

Methode

Er is gekozen voor een kwalitatieve benadering om de ervaringen van de deelnemers met betrekking tot sportblessures tijdens de opleiding in kaart te brengen. Dit is gedaan middels semi-gestructureerde interviews. Ieder interview is meteen na afname getranscribeerd door de onderzoeker. De transcripten zijn daarna geanalyseerd. De analyse bestond uit open en axiaal coderen.

Resultaten

De onderzoekspopulatie bestond uit acht deelnemers. Er zijn verschillende ervaringen genoemd met betrekking tot het ontstaan en beloop van sportblessures op de Fontys Sporthogeschool. De ervaringen van de studenten hadden betrekking op: 'de beïnvloedingssfeer van de opleiding', 'de beïnvloedingssfeer van de student', 'cultuur om te presteren', 'externe hulp' en 'de sociale omgeving van de student'.

Conclusie

Volgens de deelnemers is er vanuit de opleiding te weinig aandacht voor blessurepreventie en ook wanneer er eenmaal een blessure is krijgt deze weinig aandacht vanuit de opleiding. Daarnaast voldoet het toelating/screeningsproces volgens de deelnemers niet om blessurerisico en het al hebben van blessures te screenen. Verder doen de deelnemers zelf ook weinig aan blessurepreventie. Ze weten wel hoe het moet, want bij de sport in de vrije tijd doen ze allemaal wel een warming-up, maar op de opleiding doet een deel dit niet. De wil en de druk om te presteren lijkt voort te komen uit haantjesgedrag, prestatiedruk vanuit de opleiding en vanuit de student zelf.

Abstract

Background

Research has shown that there are many injuries in the Fontys Sporthogeschool by students 'Physical Education'. Performance pressure can be a major factor about the arise and course of injuries. There is very little known about the experiences of such sports injuries with these students. It has come to the following research question: 'What are the experiences of first-year students Physical Education in the Fontys Sporthogeschool cohort 2015 2016 with regard to the arise and course of sports injuries?'

Method

A qualitative research approach was chosen to evaluate the experiences of the participants on sports injuries at school. Semi-structured interviews has been held. Each interview was immediately transcribed by the researcher after the interview. The analysis consisted of open and axial coding.

Results

The research population consisted of eight participants. Various experiences mentioned in relation to the arise and course of sports injuries at the Fontys Sporthogeschool. There are five main themes i.e.: 'the influence sphere of education', 'the influence sphere of the student', 'the culture to perform', 'external assistance' and 'the social environment of the student'.

Conclusion

According to the participants school has too less attention for injuries and the prevention of injuries. In addition, the admission/screening process according to the participants not to screen injury risk and already have injuries. Furthermore, the participants themselves also do less to injury prevention. They do know how to do it, at the sport in the free time they all would do a warm up, but at school a part don't do a warm up. By different factors, there is a will and pressure to perform at the participants such as, macho behavior, performance pressure from school and from the student themselves.

Inhoud

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Abstract	4
1: Inleiding	6
2: Methode	9
3: Resultaten	11
4: Discussie	20
5: Conclusie.....	24
Literatuur	25
Bijlage I Mail aan SLB'ers	27
Bijlage II Informatiebrief <i>Betreft: Ontstaan, voortbestaan en gevolgen van blessures op Fontys Sporthogeschool.</i>	28
Bijlage III Toestemmingsverklaring formulier (informed consent)	30
Bijlage IV Interviewschema	31
Bijlage V Geheimhoudingsverklaring	36
Bijlage VI Codeboom	37

1: Inleiding

Sporten verhoogt de kwaliteit van leven, het is goed voor je fitheid en verkleint de kans op een aantal aandoeningen, zoals diabetes, hartinfarct, depressie en beroerte (Bredeweg, 2014). In Nederland wordt relatief veel aan sportbeoefening gedaan. Nergens in Europa zijn zoveel mensen lid van een sportvereniging als in Nederland (Eurobarometer, S. 2014). 75% van de Nederlanders sport minimaal één keer per maand en meer dan de helft trekt wekelijks de sportschoenen aan (Tiessen-Raaporst, 2015). Als gevolg van het sporten, komen sportblessures vaak voor. In 2013 zijn er zo'n 4,5 miljoen sportblessures geregistreerd. (Hoogendoorn, Wendel-Vos, Schaars, & van den Berg, 2015). In 2013 is er een stijging van het aantal sportblessures per jaar van maar liefst 30% in vergelijking met 2007. Deze getallen geven aan dat de omvang van het probleem groot is (Schippers, 2015). Een sportblessure wordt gedefinieerd als: 'een letsel dat ontstaat door een plotselinge gebeurtenis tijdens sportbeoefening of dat geleidelijk ontstaat ten gevolge van het sporten' (Hertog, et al. 2003).

De totale maatschappelijke kosten van sportblessures zijn ongeveer 2 miljard euro per jaar. Dit bedrag bestaat enerzijds uit de verzuimkosten, die worden geschat op 1,6 miljard euro per jaar. Anderzijds bestaat het bedrag uit de directe medische kosten van sportblessures, die geschat worden op 460 miljoen euro per jaar. Daarentegen worden de zorgkosten als gevolg van onvoldoende bewegen geschat op 907 miljoen euro per jaar (VeiligheidNL, 2013). Er kan geconcludeerd worden dat de positieve effecten van bewegen opwegen tegen de directe medische kosten van sportblessures, als gevolg van het sporten.

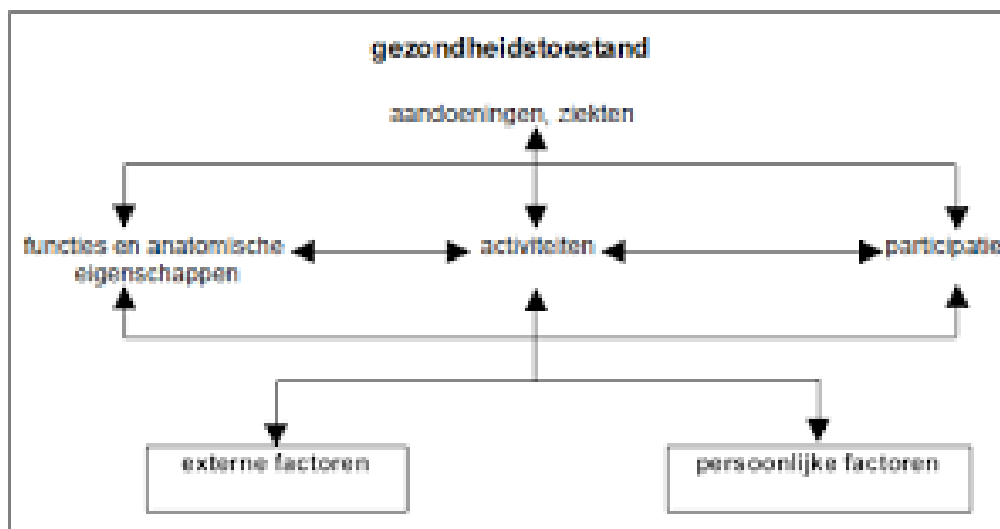
De Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Edith Schippers heeft initiatief genomen voor een programma blessurepreventie. Het doel is om het aantal sportblessures terug te dringen. Het eerste onderdeel van het programma (2016 – 2017) richt zich met name op het ontwikkelen van evidence based interventies bij sportblessures. De reden voor dit onderzoek is dat er nog weinig informatie bekend is over de oorzaak van de stijging van het aantal sportblessures. In het tweede onderdeel van het programma (2018 -2020) zal de focus liggen op het stimuleren van de uitvoering van deze interventies (Schippers, 2015). Dat biedt kansen voor de fysiotherapie om zich meer op de preventie van blessures te richten.

Er zijn drie niveaus waarop blessurepreventie ingestoken kan worden. Het eerste niveau is primaire preventie en richt zich op het voorkomen van sportblessures. Het tweede niveau is secundaire preventie. Dit niveau gaat in op het verminderen van de ernst en duur van sportblessures, door de sportblessures zo snel mogelijk op te sporen en te behandelen. Het derde niveau is tertiaire preventie. Dit niveau richt zich op het voorkomen van een recidief en blijvend letsel en beperkingen door de sportblessures te verminderen en voorkomen (Baarveld, Backx, Voorn, 2009). Algemene preventieve maatregelen zijn: goede warming-up en cooling-down, persoonlijke beschermingsmiddelen, goede sportschoenen, kleding, opbouwende training, sportkeuring, training van lichamelijke fitheid en vaardigheden, taping/braces, goede en veilige materialen, geschikte omgeving/accommodatie, fair play, spelregels (invoeren, aanpassen, handhaven) (Baarveld, et al 2009), screening bij deelname opleiding, blessure spreekuur, voorlichting (uitleg gevaren en risico's), handhaving belasting-belastbaarheidsmodel en evaluatiemomenten.

De manier waarop mensen met blessures omgaan (coping stijl) speelt een belangrijke rol in het ontstaan/beloop van blessures. Volgens Bijstra, Jackson & Bosma (1994) worden zeven verschillende coping stijlen beschreven. Dit zijn: 1) confrontatie (probleem actief aanpakken); 2) palliatief reactiepatroon (afleiding zoeken); 3) vermijding (het probleem uit de weg gaan); 4) sociale steun zoeken (hulp bij anderen zoeken); 5) depressief reactiepatroon (zich in beslag laten nemen door het probleem); 6) emoties uiten (de ergernis en kwaadheid laten blijken) en 7) optimisme (troostende en

geruuststellende gedachten). De gebruikte coping stijl kan invloed hebben op de duur en betekenis van de blessure in het leven van de mens. Het is van belang dat er naar de mens als geheel gekeken wordt en niet alleen naar het aangedane lichaamsdeel, want de mens wordt gezien als een biopsychosociale eenheid.

Door de World Health Organisation (WHO) is een model samengesteld op basis van de mens als biopsychosociale eenheid, namelijk het International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF) model (Üstün, Chatterji, Bickenbach, Kostanjsek, Schneider, 2003). In Figuur 1 is het ICF model te zien, dat is gebaseerd op het functioneren van de mens. Als een biopsychosociale eenheid, een eenheid tussen het lichaam en de geest, in interactie met de omgeving en beschikkend over adaptieve eigenschappen. Hierdoor is de mens in staat om zich aan te passen aan veranderende omstandigheden. Wanneer er verstoringen in dit evenwicht komen, kan dit leiden tot gezondheidsproblemen en blessures (Bernards, Hagenaars, Oostendorp, Wams, 1999).



Figuur 1. De Nederlandse versie van het ICF model. Overgenomen uit *Nederlandse vertaling van de 'International Classification of Functioning, Disability and Health'* (p.19) door Yvonne F. Heerkens, Willem M. Hirs, Marijke de Kleijn-de Vrankrijker, C. Dorine van Ravenberg en Huib Ten Napel, 2002, Houten: Bohn Stafleu Van Loghum

Op de opleiding Lichamelijke Opvoeding (LO) van Fontys Sporthogeschool komen sportblessures veel voor. Uit het onderzoek (n=388) van Verhagen (2014) blijkt dat er gedurende een periode van 14 weken 325 blessures zijn geregistreerd. Van dit aantal van 325 zijn 140 nieuwe blessures binnen 14 weken opgelopen. 18 van de 140 nieuw geregistreerde blessures hebben geleid tot volledige uitval van de sportactiviteiten op school (Verhagen, 2014). De kans op een studieachterstand door sportblessures is aanwezig. Dit is ongewenst gezien de prestatie indicatoren van de Fontys Sporthogeschool.

Om blessures te behandelen en te voorkomen is de samenwerking tussen de Fontys Sporthogeschool en de Fontys Paramedische Hogeschool geïntensiveerd, door het instellen van een zogenaamd blessure spreekuur. Dit blessure spreekuur wordt verzorgd door studenten fysiotherapie en podotherapie, onder begeleiding van docenten van de Fontys Paramedische Hogeschool. De studenten van de Fontys Sporthogeschool kunnen gratis gebruikmaken van het blessure spreekuur. Tijdens het blessure spreekuur worden de studenten onderzocht. Indien nodig kunnen ze ook behandeld worden en krijgen ze (preventief) advies. Het blessure spreekuur vindt wekelijks plaats op de woensdagochtend bij de Fontys Sporthogeschool.

De studenten worden voor aanvang van de opleiding gescreend op het hebben van blessures en de kans op het krijgen van blessures. Dit wordt gedaan door middel van het Onderzoek Aanvullende Eisen (OAE) (Fontys Hogescholen, 2016). Tijdens het OAE worden de studenten getoetst op hun beweegervaring en hun leerbaarheid. (Fontys Hogescholen, 2016). Hiernaast dienen de studenten een medische sportkeuring te ondergaan en moet de keuring een positieve uitslag hebben (Fontys Hogescholen, 2016).

Voor de studenten is het van groot belang dat ze een gezond lichaam hebben gezien de studie en het toekomstige beroep. Dit kan druk en stress in bepaalde situaties met zich meebrengen, waarbij veel van het lichaam gevraagd wordt. Prestatiedruk kan een belangrijke factor zijn bij het ontstaan van blessures. Uit onderzoek van Verhagen (2014) is gebleken dat tijdens de laatste drie maanden van het studiejaar niet alleen belangrijke tentamens maar ook finales, play offs etc. gespeeld worden. Studenten nemen graag deel aan deze finales en play offs. Hierdoor is het mogelijk dat de druk op studenten nog hoger ligt dan normaal, wat een grotere kans op blessures met zich mee brengt (Williams & Andersen, 1998). Wanneer de belasting en de prestatiedruk op sporters toeneemt en er geen goede begeleiding is neemt de kans op blessures toe (Schilp, 2010).

Er is nog maar weinig bekend over de ervaringen van blessures bij studenten van de Fontys Sporthogeschool. Daarom wordt er in dit onderzoek gekeken naar de ervaringen van studenten LO op de Fontys Sporthogeschool met betrekking tot het ontstaan en beloop van blessures. Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek met nog vijf andere onderzoekers, waarbij er twee verschillende vragen naar voren zijn gekomen. In dit onderzoek wordt de volgende vraag beantwoord: wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien van het ontstaan en beloop van sportblessures?

2: Methode

2.1 Onderzoeksdesign

Het design van dit onderzoek is een kwalitatief onderzoek. Het onderzoek is uitgevoerd met behulp van semi-structureerde interviews bij eerstejaars studenten LO aan de Fontys Sporthogeschool. Dit hield in dat er meer is ingegaan op de belevings –en ervaringswereld van de deelnemers (Wouters & van Zaalen, 2012).

2.2 Deelnemers

De volgende inclusie criteria zijn bij de selectie toegepast. De deelnemersgroep bestond uit zowel mannen als vrouwen en zijn eerstejaars studenten LO aan de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016. Op het moment van onderzoek hadden zij een sportblessure of hadden zij die gedurende de voorgaande studieperiodes aan de opleiding LO aan de Fontys Sporthogeschool. De sportblessure mocht geen knie of enkelblessure zijn, want die zijn door de andere onderzoekers onderzocht. Er zijn deelnemers geworven tot het punt van verzadiging bereikt is. Hierna zijn nog twee interviews afgenomen om de verzadiging te controleren.

Studenten zijn geëxcludeerd wanneer ze op de opleiding als topsporter geregistreerd stonden. Dit is gedaan omdat de topsporters een hogere sportbelasting hadden dan de andere studenten en ook andere begeleiding kregen.

Voor het werven van de deelnemers is contact opgenomen met de studieloopbaanbegeleider (SLB'er) van de studenten via een mail (zie bijlage I). Aan de SLB'er is toestemming gevraagd om een uitleg over het onderzoek te komen geven in de klas tijdens een willekeurige les. Aan het einde van de les is geïnventariseerd welke studenten interesse hadden om deel te nemen aan het onderzoek. Van deze studenten zijn de namen en hun e-mail adressen opgeschreven. Die studenten zijn via de mail en telefonisch benaderd om deel te nemen aan het onderzoek. Onder die studenten zijn de informatiebrief (zie bijlage II) en het informed consent (zie bijlage III) via e-mail verstuurd. Wanneer een student deel wilde nemen aan het onderzoek, door toestemming via het informed consent te geven, is deze student geïnccludeerd. Één deelnemer was onder de 18 jaar dus heeft één van de ouders het informed consent ondertekend.

Met de geïnccludeerde deelnemers is een afspraak gemaakt om een interview af te nemen. Hierbij zorgde de onderzoeker voor het regelen van een lokaal in overleg met de deelnemer. In verband met de privacy van de deelnemers diende dit een afgesloten ruimte te zijn. Voorafgaand aan het interview kreeg de deelnemer nogmaals de tijd om de informatiebrief en informed consent door te lezen.

2.3 Dataverzameling

Voor het uitvoeren van de interviews met de deelnemers zijn de interviews drie maal geoefend met de medeonderzoekers. Daarnaast is de onderzoeker aanwezig geweest tijdens de lessen interviewvaardigheden. Dit om te borgen dat de interviews van een goede kwaliteit zijn geweest en er zo dus geen tijd van de deelnemers verspild is.

De interviews zijn afgenomen door twee onderzoekers, namelijk één onderzoeker van fysiotherapie en één onderzoeker van podotherapie. Dit is gedaan, omdat de deelnemer zo maar één keer tijd vrij hoefde te maken en deel kon nemen aan twee onderzoeken. De deelnemer legde gedurende een tijdsbestek van ongeveer één uur het interview af. Het vooraf bepaalde interviewschema (zie bijlage IV) is opgesteld aan de hand van de volgende topics: ervaringen blessures op school, ervaring sportbelasting, oorzaak blessures, prestatiedruk, coping stijl, blessure preventie en blessure behandeling kwamen aan de orde. De interviews zijn opgenomen met een voicerecorder zodat

de interviews later teruggeluisterd kunnen worden. Verder zijn er memo's gebruikt om de non-verbale communicatie tussen de interviewer en deelnemer te noteren.

Het interview is door twee onderzoekers afgenomen, waarbij de rollen van interviewer en observator gedurende het interview wisselden. Dit verhoogde de betrouwbaarheid. De rol van de interviewer was het interviewen van de deelnemer aan de hand van het interviewschema. De observator lette op de non-verbale communicatie en noteerde deze op een memo. De observator kon tijdens het onderzoek verder doorvragen op bepaalde topics. Ook kreeg de observator aan het einde van het interview tijd om nog vragen te stellen. De topics en het interviewschema konden tussen de verschillende interviews nog aangepast worden wanneer er interessante topics naar voren kwamen in eerdere interviews. Direct na het interview is door de onderzoeker een samenvatting van het interview gemaakt. Deze membercheck is naar de deelnemer gestuurd. De deelnemer kon nog aanvullingen geven indien deze dit nodig achtte. Die aanvullingen zijn naderhand in de transcripten verwerkt.

2.4 Data-analyse

Het volledige interview is getranscribeerd en de memo's zijn in de transcripten verwerkt. De belangrijke stukken tekst zijn gemarkeerd met een kleur. Aan deze gemarkeerde stukken tekst zijn codes toegewezen (open coderen). Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te verhogen zijn de eerste twee à drie interviews dubbel gecodeerd door de interviewer en een van de andere twee studenten fysiotherapie die dezelfde onderzoeksvraag beantwoordden. Hierna zijn de open codes van beide onderzoekers vergeleken. Indien de onderzoekers twee verschillende open codes aan één stuk transcript toegewezen hadden, is dit bediscussieerd en kwam daar één open code uit. De overige interviews zijn alleen door de interviewer van open codes voorzien. Daarna zijn de open codes gegroepeerd (axiaal coderen). Hierna zijn de axiale codes gegroepeerd tot thema's. Van die thema's en de bijbehorende axiale codes is er door de onderzoeker een codeboom gemaakt (zie bijlage VI).

2.5 Ethische aspecten

In de informatiebrief zijn de voor- en nadelen voor de deelnemers beschreven. Verder is ook het doel van het onderzoek beschreven en kregen de deelnemers uitleg over wat er met de data gebeurt. Ook is in het informed consent door de onderzoekers gegarandeerd dat de data vertrouwelijk gebruikt wordt. Alle deelnemers zijn vooraf mondeling geïnformeerd over het onderzoek. Hierna zijn ze nog eens schriftelijk geïnformeerd via de mail door middel van het informed consent en de informatiebrief. De deelnemers konden ook op ieder moment in het onderzoek stoppen zonder opgaaf van reden. Om de privacy van de deelnemers van het onderzoek te waarborgen zijn de data van deelnemers direct van naamcodes voorzien, waardoor ze niet te herleiden waren door derden. De onderzoeker hield een lijst bij waarop de deelnemers met de codenaam beschreven stonden. Daarnaast vond het interview plaats in een afgesloten ruimte. Dit alles om de privacy van de deelnemers te waarborgen.

3: Resultaten

3.1 Beschrijving onderzoekspopulatie

Aan dit onderzoek namen 8 eerstejaars studenten LO van de Fontys Sporthogeschool deel. In tabel 1 staan de gegevens per deelnemer beschreven. Daarnaast is in tabel 1 ook de informatie over de sportblessures van de deelnemers te vinden, zoals het soort blessure, en of het een acute of progressieve blessure is. Daarnaast staat de duur van de blessure beschreven en of de blessure op het moment van interviewen nog aanwezig was. Ook staat hier waar de blessure opgelopen is, op de opleiding of in de vrije tijd. Verder is beschreven welke sport de deelnemers in de vrije tijd beoefenen en of ze door de blessure lessen gemist hebben. De deelnemersgroep bestond uit drie mannen en vijf vrouwen met een gemiddelde leeftijd van 21 jaar. Het onderzoek is uitgevoerd zoals in de methode beschreven staat, er zijn geen wijzigingen doorgevoerd in het interviewschema.

Tabel 1: Gegevens van de deelnemers

Code	Klas	Geslacht	Leef tijd	Diagnose blessure	Soort blessure	Duur	Blessure nog aanwezig?	Waar opgelopen	Sport in vrije tijd	Lessen gemist
D1	1G	Man	32	Gebroken rib	Acuut	5 weken	Nee	Opleiding	Geen	Ja
D2	1G	Man	19	Pijn mediaal scheenbeen	Progressief	3 weken	Nee	Opleiding	Geen	Nee
D3	1E	Vrouw	19	Mediaal tibiaal compartimentsyndroom / springschenen	Progressief	6 maanden	Ja	Opleiding	Volleybal	Ja
D4	1B	Man	20	Gezwellen deltoideus	Acuut	1 maand	Nee	Vrije tijd	MMA	Ja
D5	1G	Vrouw	17	Ruptuur hamstring	Progressief en daarna acuut	16 maanden	Nee	Vrije tijd en opleiding	Hockey	Ja
D6	1E	Vrouw	22	Verkleving spier aan scheenbeen	Progressief	2-3 jaar	Ja	Vorige opleiding en deze opleiding	Handbal	Ja
D7	1D	Vrouw	18	Springschenen	Progressief	8 weken	Ja	Opleiding	Tennis	Ja
D8	1E	Vrouw	22	Klachten na whiplash	Acuut	1 jaar	Ja	Vrije tijd	Turnen	Nee

Bij de geïnterviewde eerstejaars studenten LO aan de Fontys Sporthogeschool speelden verschillende factoren een rol bij het ontstaan en beloop van sportblessures op de opleiding. De belangrijkste thema's die uit de interviews naar voren kwamen waren: 'de beïnvloedingssfeer van de opleiding', 'de beïnvloedingssfeer van de student', 'cultuur om te presteren', 'externe hulp' en 'de sociale omgeving van de student'. In bijlage VI is een overzicht te vinden van de thema's met de bijbehorende axiale codes. De thema's zijn naar belangrijkheid gepresenteerd en zijn met citaten toegelicht.

3.2 De beïnvloedingssfeer van de opleiding

Dit thema beschrijft hoe het ontstaan en beloop van blessures vanuit de opleiding beïnvloed worden en kunnen worden. Tevens worden ook de verbeterpunten beschreven die de deelnemers voor de opleiding aangaven.

Voorkomen van blessures vanuit de opleiding

Het merendeel van de deelnemers gaf aan weinig te merken dat er vanuit de opleiding iets aan het voorkomen van blessures gedaan wordt. *“Ja ik merk niet echt vanuit onze opleiding iets van blessurepreventie.” (D2)* Vanuit de

opleiding is er weinig aandacht om het voorkomen van blessures te stimuleren of om hier onderwijs en voorlichting in te geven. *“Heel hard, maar ja... rekken, bijvoorbeeld atletiek, de eerste les, totaal niet rekken voor je bovenbeenspieren. En sprinten, nou het was heel koud en het schoot bij iedereen erin. Dat is niet met beleid omgaan met je leerlingen vind ik.”* (D8) Het voorkomen van blessures wordt door de deelnemers ervaren als eigen verantwoordelijkheid. Omdat de opleiding hier weinig aandacht aan besteed, moeten de studenten het zelf maar doen. *“Meestal wordt er gevraagd bij lessen, bij turnen vaak, van wat is de les hiervoor geweest, zijn jullie al een beetje warm of niet en dan is het meer je eigen verantwoordelijkheid of je dat rondje nog gaat rennen en een beetje oefeningen gaat doen of dat je dat niet doet.”* (D7) Er waren echter ook deelnemers die aangaven dat het voorkomen van blessures niet expliciet uitgelegd wordt maar dat het in de lessen verwerkt zit. Soms wordt er door de docenten wel een warming-up geregeld voor de les. *“En bij atletiek is wel een gezamenlijke warming up. Wat rondjes rennen en ga je iets met stoten of gooien doen dan zijn er specifieke dingen die de docent aanraadt van ja zo moet je de warming up uitvoeren.”* (D7)

Screening en toelating voorafgaand aan de opleiding

De meeste deelnemers gaven aan dat de sportkeuring weinig meerwaarde had, omdat er gedurende de screening en toelating op de opleiding amper gekeken wordt naar het hebben van blessures en het blessurerisico van de deelnemers. *“O ja, de medische keuring heb ik in het ziekenhuis moeten doen, dat was uh dat stelde niet zoveel voor vond ik. Ja dat was echt van met je ogen naar zo'n dingetje kijken, ja je zicht is goed... ja oké fijn. Ja en een beetje bewegen... gingen ze, kun je dit doen, kun je dit doen, hoe ziet het er uit als je zo gaat staan enzo. Dat was een beetje een aanfluiting vond ik.”* (D7) De deelnemers verwachtten dat er meer naar het risico op blessures gekeken wordt tijdens de screeningsprocedure. Daarnaast heeft geen enkele deelnemer een cardiovasculaire test moeten doen. *“Dat ze gewoon echt een beetje keken of m'n hart goed werkte en ja ik snap dat dat belangrijk is, en of m'n longen het goed deden, maar echt naar spieren en naar lichaamsbouw en naar houding enzo hebben ze bij mij bijna niet gekeken. En ik heb van anderen ook verhalen gehoord dat ik dacht, dan had je beter die screening niet kunnen doen, want volgens mij heeft het toch geen zin gehad. Van die jongen die had z'n kruisbanden al afgescheurd gehad maar dat heeft die screening niet eens doorgehad. Dan had ik zoiets van ja als die screening daarvoor bedoeld is, dan lijkt het me niet echt nodig.”* (D5) Ook dachten de deelnemers dat de kans op blessures kleiner zou worden wanneer er beter gescreend zou worden. *“Nou ja wat uh want hier op school hebben we een keer een blessurescreening gehad of iets, de kans dat in welke mate... Ja en als ze dat nou toevoegen aan die medische keuring, dan denk ik dat je zelf al een veel duidelijker beeld hebt van oké deze opleiding is wel of niet goed geschikt voor mij, zodat ik dus een kleinere kans heb op blessures. Dat is misschien de toegevoegde waarde daarvan.”* (D3)

Hoe gaan de docenten met de blessure om

De meeste deelnemers gaven aan dat ze de blessure met de SLB'er besproken hadden. *“Ze vroeg hoe dat nu zeg maar ging. Ik zei ja ik weet niet wanneer ik er last van krijg en wanneer niet. En toen zei ze: ‘mocht je er echt veel last van krijgen zodat het een belemmering wordt voor school, dan moet je dat aangeven, want dan kunnen we daar verdere stappen in zetten, dan kunnen we daar verder in gaan kijken.’ ”* (D7) De SLB'er kon hulp bieden bij de vervolgstappen bij de examencommissie. Wanneer er via de examencommissie niets geregeld kon worden, kon de SLB'er een dossier van de blessure maken. *“Dat dossier ligt al vast. Dat mocht er iets mis gaan dat ik wel een back-up heb en niet meteen van de opleiding af moet. Omdat ik daardoor misschien niet genoeg studiepunten zou kunnen halen. Ja ik heb gewoon een super fijne SLB'er het is een soort moeder theresa zeg maar. Ja die zorgt echt wel dat het goed komt, ja die heeft ook nooit vervelend gedaan van als ik ergens last had ofzo.”* (D5) De deelnemers gaven aan dat ze vaak de blessure wel aangaven bij de docenten maar dat daar door de docenten weinig mee gedaan werd.

“Ja dat denk ik wel. Dat ik dat had kunnen verwachten of in ieder geval mogen verwachten dat je als docent zegt van dit kan je anders doen of mij daar in ieder geval in begeleiden een stukje.” (D7) Er werd hooguit gezegd ga maar aan de kant zitten. *“Ja ze zei ook van neem je rust als het nodig is.” (D1)* Andere deelnemers gaven aan dat docenten juist wel vroegen hoe het ging. Sommige docenten gaven de geblesseerde een taak zodat deze nog steeds een beetje deel kon nemen aan de les. *“Ze proberen dan ook wel als je niet mee kan doen je een taak te geven zodat je toch mee kunt doen met de les zeg maar. Dus die bal aangooien of iets klaar zetten of dat je niet de hele les koud aan de kant zit en alleen maar een beetje op moet schrijven wat dat ze hebben gedaan.” (D6)* Een aantal deelnemers gaf tijdens de interviews aan dat er door de docenten goed op de veiligheid gelet werd tijdens de lessen. *“Veiligheid is wel één van de dingen die voorop staat. En daar wordt ook altijd wel in de lessen rekening mee gehouden... veiligheid is wel altijd het geen wat op nummer één staat.” (D4)* Ondanks die nadruk op de veiligheid is er weinig aandacht vanuit de docenten voor blessures. *“Ja maar ik denk op zich, zolang je geen blessure hebt denk je daar ook niet bij na, en ik denk ook dat uh docenten dat niet realiseren dus dan wordt er misschien wel te weinig aandacht aan besteed... Uhh nou gewoon dat ze wat meer belangstelling tonen in hoe het zit... Ja het persoonlijke aspect, dat mis ik een beetje.” (D3)* Een van de deelnemers gaf aan echt de persoonlijke interesse in de blessure te missen vanuit de docenten. *“Ja als ik dan zeg van ja ik heb een blessure. “Owhja owhja doe maar rustig aan”, zo van ze vinden het heel gewoon op een of andere manier. En gewoon hun lichaamshouding en de reactie naar jezelf toe. Niet doorvragen van wat heb je dan? Hoe is het gekomen? Dat doen ze niet. Zo van “owhja doe maar rustig aan dan en ga maar aan de kant zitten als het niet lukt.” (D3)*

Ideeën over oorzaken van blessures van studenten

Vanuit de deelnemers werden er diverse mogelijke oorzaken van blessures die ‘opleidingsgerelateerd’ zijn genoemd. Overbelasting van het lichaam kwam in bijna alle interviews naar voren als oorzaak of mogelijke oorzaak van blessures, dus een te hoge belasting ten opzichte van de belastbaarheid van de desbetreffende deelnemer. Een van de deelnemers gaf aan sinds de start van de opleiding overal wel een beetje last te hebben gekregen. *“Ik sport wel meer, en ik heb nooit last van blessures gehad. Maar sinds ik op de opleiding zit heb je steeds wel je rug je knie je enkel. Je krijgt overal wel een beetje last van. Want ik merk wel dat ik veel meer sport dan dat ik eerst gedaan heb” “Nou ik heb het er toevallig met mijn fysio over gehad. En die zei van jouw lichaam als 17 jarig klein meisje is misschien nog net iets te zwak voor alle belasting die je op school moet doen.” (D5)* Andere mogelijke oorzaken van blessures zijn fanatisme en onwetendheid, het veel moeten sporten op dezelfde ondergrond. *“Ook eh overbelasting. Ik heb dat hier nog gemerkt omdat we ook eh ja vrij veel op dezelfde ondergrond sporten.” (D1)* En verkeerd schoeisel dat door de opleiding aangeraden werd. *“Mijn fysio zei ook van uhhh de sportschoenen die zij aanraden hier op school die hebben niet zo’n veer/damping, springdamping die je eigenlijk hoort te hebben. Daardoor is het ook deels ontstaan en ook doordat ik gelijk op die nieuwe sportschoenen ben gaan sporten, dat was ook niet goed. Dus dat is zo’n beetje het ontstaan, denkt ie dan” “Ja ik heb nieuwe schoenen gekocht. In dat opzicht voel ik wel veel, merk ik veel verschil. Ja en dat vind ik ook wel een beetje het nadeel van deze school, dan geven ze je een hele lijst, een hele kledinglijst van dit is verplicht, dit is verplicht, dit is verplicht... en dan raden ze je schoenen aan, die volgens mijn fysio nog niet eens goed zijn om... ja om sprongkracht, uhm hoe noem je dat? Op te vangen.” (D3)* De meningen van de deelnemers waren heel wisselend over de sportbelasting op de opleiding. Een aantal vond de sportbelasting veel terwijl een aantal het ook weer mee vond vallen. *“En hoe ervaar je zeg maar de sportbelasting hier op school, hoe zwaar is het voor je gevoel?” “Mmm dat valt wel mee.” (D7) “Mwa niet echt, het is wel te doen.” (D8)* De deelnemers gaven aan dat er bepaalde piekperiodes waren qua sportbelasting. *“Ja ik denk dat er nu best wel een zware piek aan komt zal ik maar zeggen... En daarvoor hadden we wel een heel intensieve periode met spelvormen als voetbal, basketbal, korfbal, zwemmen en het stoeien. En nu krijgen we ook best wel een zeer intensieve periode*

met 2 uur zwemmen achter elkaar, stoeien. Het zwemmen valt op dezelfde dag als atletiek, dus we hebben eerst 2 uur atletiek dan hebben we een uurtje pauze en dan hebben we 2 uur zwemmen. Dus ik denk dat dat ook best wel belastend is, in ieder geval voor sommige, dan hebben we op de donderdag ook weer spelvormen en het stoeien.” (D1) Daarnaast gaf een aantal deelnemers aan wanneer ze naar de totale sportbelasting gingen kijken dat het dat te zwaar zou zijn. “En als je daar je sport in je vrije tijd bij op gaat tellen dus dat je naar je totale sportbelasting gaat kijken hoe is het dan?” “Uhhh ja het kan allemaal, het is niet dat het super relax is maar het lukt allemaal nog.” (D7) “Ik denk niet dat het goed voor me is. Ik moet er nog wel een keer mee naar de fysio.” (D8) Tijdens de interviews gaf een aantal deelnemers aan dat er soms geen tot weinig rustmogelijkheden zijn gedurende een schooldag. “Je hebt dan wel hier op school tussenuren, maar het is niet dat je echt even lekker onderuit kan gaan zitten, want je hebt daar tot vijf uur, dus dan moet je eigenlijk weer aan school gaan zitten, en dan kun je geen rust nemen. Ja het enige moment is als je thuis zit op de bank na het eten, en dan kun je alweer naar bed.” (D3) Met name wanneer er een lange reistijd naar school is, brengt dit extra vermoeidheid met zich mee. “Want het is dan van 12 tot 5 want het is toch efficiënt om ff te eten of te drinken. Ja dat zal misschien best wel kunnen maar het zou voor mij veel fijner zijn geweest om ff een half uurtje te kunnen zitten” “En ik moet ook heel ver reizen. En een trein is echt funest voor je rug. Dus ik denk dat ik gewoon vooral moe ben door het reizen en door het sporten. En dat ik daardoor iets meer blessures uhhh dat ik daar gevoeliger voor ben.” (D5)

Behoeftes studenten en verbeterpunten voor de opleiding

Tijdens de interviews kwam naar voren dat de deelnemers behoefte hadden aan een aantal zaken het voorkomen van en de omgang met blessures zoals: 1) meer voorlichting en onderwijs met betrekking tot het voorkomen van blessures en de omgang met blessures. “Uh ik denk toch wel, ja omdat je in de eerste periode van het eerste jaar heb je heel veel tijd over, dan zouden ze gerust denk ik iets kunnen regelen dat je er toch een stukje informatie over krijgt, ja. Ja ik denk dat het sowieso wel makkelijk, ja het is verstandig om de leerlingen daar wel over te informeren, vooral omdat je zoveel bezig bent met sport. Ja ik denk dat daar blessures mee voorkomen kunnen worden.” (D2) 2) Een goede warming-up en meer stimulans voor de uitvoering hiervan door de docenten. “Nee nee het is gewoon, dit is de les en je begint maar gewoon...Nee nou ja... ik denk dat als ik aan een docent aangeef dat joh ik ga ff iets doen om m'n spieren een beetje warm te krijgen dat niemand daar echt een probleem van zou maken... maar er wordt vanuit de docent zelf niet over gepraat ofzo.” (D5) 3) Wanneer de deelnemers eenmaal een blessure hadden, gaven ze aan dat ze vanuit de opleiding graag meer begeleiding wilde in de omgang met de blessure. “Dat je begeleiding krijgt in sport specifiek herstel zeg maar. Dus dat ze samen met jou gaan kijken hoe dat je op de beste manier om kan gaan met je blessure. Zodat je uhh dat je weer zo snel mogelijk naar een bepaalde sport toe kan gaan werken. Uhh dus bijvoorbeeld in mijn geval. En ik had dan bijvoorbeeld een korfbal toets. En ik kon mijn armen nog niet goed boven mijn hoofd bewegen. Dat je dan samen gaat kijken van hoe kunnen we zorgen of welke oefeningen kun je doen zodat je weer die soepelheid in je arm terug krijgt. Zodat je weer kan korfballen. Dus echt dat sport specifieke oefeningen meekrijgen.” (D4) In merendeel van de interviews werd genoemd dat de sportbelasting op de opleiding beter verdeelt zou moeten worden. “Jaaa het is wel gewoon.... De eerste periode heb je zeg maar geen stage dus heb je maandag dinsdag vrij. Ofja je zit dan maandag tot en met vrijdag gewoon op school. Waardoor je 4 uur maximaal op school zit en dan is het verspreid. Maar van de 2e periode af aan heb je 2 dagen stage maandag en dinsdag. Dus dan moet je de uren die je eerst in 5 dagen deed die moet je nu in 3 dagen doen. En daar zit ook het sporten in, dus je bent veel meer, intensiever aan het sporten in die 3 dagen. Waardoor uhh en dan is het ook nog zo dat je de ene dag 6 uur aan het sporten bent en de andere dag 2 uur.” (D2) Uit een aantal andere interviews bleek dat een schoolfysio een oplossing kan zijn om de begeleiding met betrekking tot het voorkomen en de omgang met blessures te verbeteren. “Een schoolfysiotherapeut zou ik echt iets goeds vinden, want die zit op school en daar kan een leraar mee praten,

dat zit allemaal intern, op die manier kunnen ze informatie uitwisselen...Ik vind dat daar docenten echt wel een sortering in moeten maken van oké mensen die echt een blessure hebben, dat daarzo echt een fysiotherapeut aan te pas komt van heb je een blessure, ga naar de fysio, en geef mij de informatie op een brief of wat dan ook.” (D8) Zodat de schoolfysio ook gericht op de persoon kan ondersteunen en behandelen. “Maar het zou wel prettig zijn als er bijvoorbeeld een fysio zou zijn voor een klas en dat die ook verbonden is aan die klas. Ja dat die uh meer gericht is... ja gewoon kan helpen.” (D7)

3.3 De beïnvloedingssfeer van de student

Dit thema beschrijft welke factoren vanuit de student zelf het ontstaan van en de omgang met de blessure beïnvloeden en kunnen beïnvloeden zoals, wat de studenten doen om blessures te voorkomen, de sportbelasting in de vrije tijd en het lichaamsbesef.

Het voorkomen van blessures door de student (school en vrije tijd)

Tijdens de interviews kwam naar voren dat de deelnemers bij hun sport in de vrije tijd allemaal een goede warming-up doen als vast onderdeel van de training. Dit lag op de opleiding echter anders. Een aantal studenten deed op de opleiding meestal geen warming-up als vast onderdeel van de les. “Ja altijd, hier niet dan. Maar bij mijn sport ernaast wel. En dat is misschien ook wel iets dat ook ja uhh... want mijn fysio zegt ook van eigenlijk voordat je iedere keer begint moet je een warming-up doen. Maar ik heb ook zoiets van dan word je bij elkaar geroepen door de docent. En dan is het daarna van dan begin maar. En dan heb ik eigenlijk geen tijd meer om een warming-up te doen.” (D3) Het gebrek aan tijd om te oefenen in de les wordt als reden gegeven om geen warming-up te doen. “Ja meestal niet, het is meestal gewoon beginnen en dan moet je zelf maar gewoon zorgen dat je rustig aan begint. Dan zeggen de leraren meestal wel van jongens even rustig inspelen of rustig aan beginnen, maar bijvoorbeeld bij turnen is het al heel snel dat, omdat je maar 50 minuten hebt want wij moeten ook opruimen. Dus je hebt 3 kwartier zeg maar, waarvan een kwartier ook nog praten is. Dus je hebt een half uur om te oefenen dus je wilt toch zo snel mogelijk beginnen zodat je je oefening ook verbeteren kan.” (D2) Dit geldt niet voor alle deelnemers, een aantal deelnemers deed altijd een warming-up als vast onderdeel van de les. “Bij ons in de zaalsport ja zijn altijd een warming-up en een cooling-down. Ja cooling down uhm ... hebben we niet altijd, maar we hebben sowieso altijd een warming up en uhm vaak wordt er ook gevraagd of je ook lessen van te voren hebt gehad dus uhm ... ja in principe wordt er altijd voor iedere les een warming-up gedaan of je nou twee, of drie of vier uur les qua sport hebt doet iedere les z'n warming-up.” (D4) Sommige deelnemers vinden het sporten te leuk en gingen ondanks de last alsmaar door en hielden daarmee de blessure mogelijk in stand. “Ja, ja als ik eenmaal warm ben en dan ben ik fanatiek, dan denk ik van het gaat nog wel eventjes en het gaat nog wel eventjes. En uiteindelijk gaat het veel te ver...Nee dat is meestal achteraf, niet zo dat ik tijdens een les denk van owh ik moet nu stoppen. Van nee (D3) gaat gewoon door en dat is niet goed, ik had moeten stoppen. Maar ik weet niet, ik kan dat denk ik onderdrukken die pijn ofzo.” (D3)

Omgang met de blessure

In het merendeel van de interviews kwam naar voren dat de deelnemers met een blessure gewoon door gaan ondanks de pijn en ervaren gevolgen achteraf. “Dus ja dat is uhh de pijn die herkende ik. Ik heb een hoge pijngrens dus daardoor kan ik er makkelijk uhhh ja vergeet ik het makkelijk. Maar ja tijdens het sporten ja ik weet het niet ja dan heb ik een knop omgezet en ging ik gewoon door.” (D1) “Uhh jawel maar ik ben echt iemand die graag mee doet, dan gaat het zo jeuken en dan wil ik gewoon mee doen. Er zijn heus wel momenten geweest uhh dan ging het te hard of dat er iets fout schoot en dat ik dan de rest van de les ff langs de kant moest zitten en niet mee kon doen.” (D8) “Ook al heb ik er last van, ik ga toch door, toch langer door dan dat moet eigenlijk.” (D2) Uit de interviews is gebleken dat

de deelnemers weinig aandacht besteden aan hun blessure. Zo zijn sommige deelnemers te laat naar de fysiotherapeut gegaan, anderen zijn helemaal niet naar een fysiotherapeut geweest. *“Ja ik weet van mezelf ja ik ben veel te laat naar de fysio gegaan, want ik liep er veel te lang mee voordat ik daadwerkelijk naar de fysio ging, en de behandeling duurt voor mijn gevoel gewoon veel te lang. Ik ben volgens mij nu al 13 weken in behandeling.”* (D3)

Sportbelasting in de vrije tijd

De deelnemers gaven aan dat het voordeel van de sport in vrije tijd was dat ze dat zelf in kunnen delen. Iets wat op de opleiding niet gaat in verband met de aanwezigheids- en participatieplicht. *“Je sport in principe al genoeg hier op school, dus ik heb ook vaak als ik thuis ben, dan denk ik ook na van nou ik heb een lange dag gehad of ik heb heel veel moeten doen vandaag op school, heb ik het nog in me om nou nog twee uur volle bak te gaan trainen of niet, en af en toe dan zeg ik een keer: nou dan hou ik een avond rust dat ik morgen weer fit ben, dan ga ik morgen wel weer trainen. Dus dat heb je best wel zelf in de hand in hoeverre je buiten school om nog verder gaat sporten. En uhm ja het is die aanwezigheidsplicht die je hier hebt op school, dus je kan in principe niet zeggen van ja ik doe een keer niet mee omdat ik moe ben ofzo, dus dat heb je dan weer niet. Dus je kan niet binnen schooltijd regelen wanneer je wel of niet gaat, maar je hebt dan wel de ruimte om dat buiten school wel te doen.”* (D4)

Lichaamsbesef

Het lichaamsbesef van de deelnemers was heel wisselend. Een enkeling had goed in de gaten hoe belangrijk het lichaam is om de studie af te ronden en voor het toekomstige beroep. *“Ja meestal wel ja, ik heb wel altijd zoiets van mijn lichaam is me wel dierbaar, zeker met deze opleiding zeg maar.. Dus ik heb wel zoiets van je moet wel echt luisteren. En soms ga je wel te ver want dat ben je er zo mee bezig. En dan denk je van ahh nog ff dat sprintje of nog ff die aanval afmaken. En dan denk je van oee dat had ik misschien toch niet moeten doen.”* (D6) Wanneer de deelnemers eenmaal een negatieve ervaring hadden met sport door een blessure, beseften ze dat er meer aandacht nodig was voor het voorkomen van blessures. *“Ja maar ik denk op zich, zolang je geen blessure hebt denk je daar ook niet bij na... Ja maar ook pas nadat ik een blessure heb gekregen is dat besef gekomen van: oké ik had dit echt wel willen hebben”* (D3)

3.4 Cultuur om te presteren

In dit thema komt de drang om te presteren bij de studenten en de prestatiedruk naar voren. Gedurende het onderzoek is duidelijk geworden dat er een soort cultuur op de opleiding aanwezig is, deze cultuur wordt ook in dit thema besproken. De cultuur verhoogt het risico op blessures volgens de deelnemers.

Prestatiedruk vanuit de student zelf

In de meeste interviews werd het duidelijk dat de deelnemers vaak alsmaar door willen gaan ondanks de blessure vanwege hun karakter. *“Ja zo ben ik altijd geweest. En altijd door de pijn heenstappen en nooit laten merken dat ik pijn had.”* (D1) Verder zeiden de deelnemers dat ze zich wilden bewijzen ten opzichte van zichzelf, klasgenoten of docenten. *“En ja je hebt wel je momenten dat je je wedstrijdjes speelt en dat je wil laten zien dat je uhhh gewoon goed bent of wat je kunt.”* (D1) *“Ja ik denk het wel... ja tijdens het sporten, ik wil ook niet onderdoen aan de anderen dus in dat opzicht, tja... en je wil toch de docent laten zien wat je kan.”* (D3) *“Ik heb het altijd heel belangrijk gevonden wat anderen van mij denken, en in het begin dan kom je net op school en dan ben jij het meisje dat altijd iets heeft. Dat vond ik voor mezelf wel vervelend, ja. Dan ben ik dadelijk die meid, o ja die heeft weer wat, weet je wel, die moet je ff rekening mee houden.”* (D5)

Prestatiedruk vanuit de opleiding

Het merendeel van de deelnemers gaf aan dat de druk vanuit de opleiding komt door het moeten halen van je studiepunten. *“Het is vooral dat uhhh je krijgt natuurlijk je studiepunten door het sporten. Dat is meer de druk die erachter zit... Dus ze verplichten je niks je moet het allemaal zelf weten maar ja je hebt wel in je achterhoofd van ik haal er wel of niet mijn studie mee.”* (D5) Wanneer er bij bepaalde onderdelen dan een hoge normering was bracht dit extra druk met zich mee. *“Ja de lat ligt wel erg hoog...Ja het is wel een bepaalde druk en een bepaalde stress die je erbij krijgt.”* (D3) *“Ik denk soms wel van oeh dit niveau is best wel pittig zeg maar qua, bijvoorbeeld ik ben geen turner, ja dan heb jij geen turnervaring zeg maar en dan merk ik wel van oeh het is echt wel heel veel en heel hoog.”* (D6)

Positieve effecten cultuur

Door één van de deelnemers werd de cultuur als iets positiefs ervaren. De deelnemer gaf aan dat de competitie binnen een klas juist leuk is. *“Als je zo'n klas vol met leerlingen hebt die graag sporten, dan vindt er ook een bepaalde competitie plaats tussen leerlingen onderling of uhm tussen de klas. En dat is wel leuk... Dus dat heerst wel een beetje in onze klas en ik denk ook in de rest van de klassen.”* (D4)

Negatieve effecten cultuur

Bij een aantal interviews kwam naar voren dat met name een aantal jongens haantjesgedrag vertoonde in de klas. *“Ik merk wel bij mij in de klas zeg maar, de mannetjes, de haantjes bij ons in de klas wel die cultuur hebben, die zien een bal en die moeten gelijk zo hard mogelijk tegen die bal trappen... En dan denk ik van: ja. Jullie hoeven hier niks meer te leren, maar ik juist wel en wat jullie doen heeft geen zin want, ik leer hier helemaal niks van.”* (D6) Dat haantjesgedrag werd door die deelnemers als vervelend ervaren en het maakte een heftige indruk. *“Owh nou dat is er wel hoor. Ja, nou ik denk niet dat ik zo prestatiegericht of wil laten zien wat ik kan, zo ben ik niet. Maar ik heb wel in mijn klas bepaalde jongens die haantjes gedrag vertonen en altijd maar laten zien van kijk mij hoe goed ik dit kan en uitsloven en niemand willen helpen. Ja terwijl ik denk als je ergens goed in bent dan moet je juist iemand helpen. Ja ik denk echt van je zit hier op een lerarenopleiding. Je wil straks kinderen beter laten worden, en je kan het niet eens in je eigen klas opbrengen.”* (D3) Een aantal deelnemers gaf aan dat er door de bewijsdrang juist blessures opgelopen zijn. *“Want bij ons in de klas zijn er af en toe hele fanatiekelingen die af en toe net iets te ver kunnen gaan. Waardoor een blessure uhhh de mogelijkheid er is dat je een blessure oploopt.”* (D1) *“Je hebt wel zoiets van je gaat elkaar niet expres omduwen of expres tackelen. Maar ja jongens kunnen daar wel net dat stapje, waarvan je dan denkt najaa... dit had je niet moeten doen.”* (D6) Daarnaast werd er aangegeven dat er in sommige klassen geen warming-up werd gedaan. En dat dit het lastig maakt om alleen een warming-up te gaan doen, want dat geeft een ongemakkelijk gevoel. *“Nee niemand doet een warming-up, niemand doet een cooling-down zoals het eigenlijk zou moeten...En ik vind het ook een beetje raar als ik daar als enigste sta en ik ben dan een warming-up aan het doen, daar voel ik me niet heel gemakkelijk bij.”* (D3)

Bang

Het merendeel van de deelnemers voelde zich wel eens ergens bang over op de opleiding. De blessure geeft angst voor het oplopen van studieachterstand. Op korte termijn is er angst voor het niet halen van een tentamen en op de lange termijn de angst dat de blessure invloed heeft op de studie *“Toen het meteen in de eerste weken gebeurde, had ik wel zo iets van fuck, hoe gaat het dadelijk verder, weet je wel hè, hoe gaat het verder in de opleiding?”* (D1) *“Ik denk van ja als ik nou echt 2 maanden rust neem hier op school. Ja dan mis ik zoveel en ik wil gewoon geen studieachterstand. Want dan zit je volgend jaar in het tweede en dan heb je het al druk en dan komt nog eens die*

sleur van het eerste dat je het niet hebt gehaald.” (D3) “Nou ik was heel bang dat ik mijn tentamen niet zou halen. En dat je dan ook steeds meer mensen om je heen hoort van ik begin volgend jaar opnieuw want ik heb een blessure en ik kan niet verder gaan. Gewoon dat je daar bang voor bent...Dus ja ik heb straks nog atletiek, dat wordt wel spannend want ik heb daar wel heel veel gemist.” (D5)

3.5 Externe hulp

In dit thema wordt beschreven hoe de deelnemers de externe hulp ervaren hebben. Daarnaast wordt de toegankelijkheid en de bekendmaking van het blessure spreekuur besproken.

Ervaring blessure spreekuur

Vrijwel alle deelnemers hadden op het moment van de blessure nagedacht om naar het blessure spreekuur te gaan, maar uiteindelijk is om verschillende redenen geen enkele deelnemer daarnaartoe geweest. *“Ja ik heb er wel over nagedacht, maar wij zaten sowieso met de uren, wij zaten op woensdag zaten wij om eh half tien op school dan, en ze begonnen om negen uur volgens mij, negen uur tot half twaalf.” (D2) “Ja dat heb ik wel eens gedaan, maar toen dacht ik van ik heb gewoon een oom en uhh waar ik zeker weet dat het helpt. En dan ga ik liever daar naar toe als dat ik me door hun laat onderzoeken.” (D6)* Vrijwel alle deelnemers gaven aan dat het blessure spreekuur niet toegankelijk genoeg is. *“Ja, daarvoor haal je eigenlijk net niet, want ze hebben waarschijnlijk langer dan een half uur nodig. Ja dan had je een half uur de tijd om er ook heen te gaan. Maar ja, het liefst mis ik die toch niet, dan heb ik dat hoorcollege toch iets liever, op dat moment, dan dat ik naar dat spreekuur ging.” (D2)* Vaak hadden ze les op dat moment en zouden ze dus een les op moeten zeggen. *“Uhhh de fysio hier op school toen had ik gewoon les” (D7)* Wanneer ze dan wel tijd hadden zat het al vol. *“Ik had echt die blessure, ik wou ermee naar het blessure spreekuur op woensdag, maar het was gewoon vol. We kunnen niet die dag, er zijn teveel mensen” (D8)* Daarnaast schrikt het Engelstalige af bij een aantal deelnemers. *“Want het is natuurlijk in het Engels, heb ik begrepen...En ze hebben zo iets van ja dan moet je het in het Engels uit gaan leggen en mijn fysio woont praktisch bij mij om de hoek, dus als er iets is dan is het voor mij makkelijker om daar ff heen te fietsen dan op een woensdagochtend twee uur in de trein eerder naar school te gaan om even het daar over te hebben. Ja dan zijn er voor mij makkelijkere opties.” (D5)*

Bekendmaking blessure spreekuur

Uit de interviews bleek dat het blessure spreekuur in het begin van het jaar kenbaar gemaakt werd, maar dat er daarna weinig tot geen aandacht meer besteed werd om het kenbaar te maken bij de studenten. *“Nooit aan gedacht omdat uhh hoe noem je dat, tijdens de lessen wordt er ook geen aandacht aan besteed, of gezegd van jullie kunnen hier ook naar de fysio. Het is volgens mij aan het begin van het schooljaar een keer gezegd en dan moet je zelf maar weer onthouden van owhja dat is op woensdagochtend.” (D3) “Nee, ik heb er verder niks over gehoord... Ja het is wel fijn als je al je mogelijkheden kent, wat je er aan zou kunnen doen of hoe je jezelf zou kunnen helpen daarmee, dus dat zou inderdaad wel fijn zijn geweest.” (D4)*

3.6 De sociale omgeving van de student

In dit thema wordt de invloed van de sociale omgeving van de deelnemers op de blessure besproken. Hoe werd er hulp geboden door de sociale omgeving en in hoeverre was er aandacht voor de blessure vanuit de sociale omgeving.

Hoe helpt de sociale omgeving (thuisfront en klasgenoten)

De deelnemers gaven aan dat ze van de klasgenoten vaak steun kregen. *“Ja ga anders maar ff zitten’ of als ze zien, ik doe vaker zo (knakken van nek) dan zeggen ze ga anders even zitten ofzo. Want volgens mij heb je weer last, zo*

eigenlijk.” (D8) De klasgenoten gaven aan dat de deelnemers misschien beter een rust konden pakken en langs de kant konden gaan zitten. “Als je ergens last van hebt, of andere mensen zien dat je ergens last van hebt, dan zeggen ze vaak wel van: zo moet je niet even gaan zitten, of doe ff rustig aan, kom ff bij en doe daarna gewoon weer mee. Uhm ... sowieso als iemand echt in een situatie komt waarin die pijn krijgt dan zorgen andere mensen ervoor dat ie niet doordrukt, over z'n grens heen zeg maar.” (D4) De klasgenoten letten op elkaar. Vanuit het thuisfront kregen de deelnemers vaak ook steun in de omgang met de blessure. “Ja ze zeggen luister naar je eigen lichaam, wat ik niet heel goed kan. Haha. Maar ze vinden ook van alles wat nodig is moet jij gewoon doen, dus als je naar de fysio moet, dan moet je echt gaan. En de sportarts vinden ze ook gewoon prima. Het is niet zo dat ze zeggen (D3) ik wil dat je nu echt een maand rust neemt. Want zij weten ook wel dat dat met mijn opleiding niet kan. Dus in dat opzicht staan ze wel achter me.” (D3) Dat kwam vaak door de bezorgdheid van de ouders. “Ja gewoon heel bezorgd... Ja ik ben de enige thuis, dus papa en mama die zijn sowieso nogal beschermend [lacht] maar uh... nee als ik iets had dan belde papa meteen de fysio en dan ging er meteen een berichtje uit van wat kunnen we doen. Die deden daar echt niet vervelend over.” (D5) Bij het uitvoeren van de hobby hadden de trainers van een aantal deelnemers op de blessure gelet tijdens de training. De trainers hielden er goed rekening mee en probeerden de deelnemers te helpen. “Ja mijn trainers die gingen er goed mee om, na de training deden die er ook zo'n gel op die ik bij had. Zo'n spiergel. En ze hielden er ook wel rekening mee dat ik niet teveel deed. Want ik ben iemand die snel zegt van dat is niet erg ik ga wel gewoon door. Maar dat zij me dan wel aan de kant zouden zetten” (D7)

Aandacht vanuit de sociale omgeving

Uit de interviews bleek dat de klasgenoten van de deelnemers interesse toonde in de blessure, dat ze vroegen hoe het ging. “Nee ik heb het er niet zo over dat ze weten wat ik heb, maar ik zeg wel van ik heb een blessure. En ik ga aan de kant zitten, dan vragen ze wel van (D3) gaat het wel? Dus daarin zijn ze wel betrokken. In dat opzicht dat ze vragen hoe het met me gaat, maar verder rest doen ze er ook niks mee...Ja dat is wel fijn zo van owhja toch wel fijn dat nog iemand vraagt hoe het met me gaat. Wat de docent niet echt doet.” (D3) De deelnemers hadden ook het gevoel dat ze met de klasgenoten over de blessure konden praten. “Ja ja uhuh ja ik heb een vrij open klas daarin dus je kunt je gevoelens daar best wel ik kwijt. Tuurlijk er wordt wel gepraat, maar het is niet zo dat je daar dan uhuh. Anders voor aangekeken wordt op een gegeven moment.” (D1)

4: Discussie

In dit onderzoek is antwoord gezocht op de volgende onderzoeksvraag: 'wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien van het ontstaan en beloop van sportblessures'? De belangrijkste thema's die uit de interviews naar voren komen zijn: 'de beïnvloedingssfeer van de opleiding', 'de beïnvloedingssfeer van de student', 'cultuur om te presteren', 'externe hulp' en 'de sociale omgeving van de student'.

Na zes interviews is het punt van verzadiging bereikt, voor de zekerheid zijn er daarna nog twee interviews uitgevoerd, maar hier kwam geen nieuwe informatie meer naar voren. Dus het aantal deelnemers is voldoende geweest. Ondanks dat alle deelnemers eerstejaars studenten waren zit er een groot leeftijdsverschil tussen. Zo is er dus een gevarieerde deelnemersgroep geïnterviewd, wat tot verschillende invalshoeken gezorgd heeft. Door middel van de semi-gestructureerde interviews zijn alle data verzameld. Het is gebleken dat dit een goed instrument is om ervaringen van deelnemers op te halen.

4.1 Interpretatie resultaten

Het thema 'De beïnvloedingssfeer van de opleiding' laat zien dat er weinig beleid is met betrekking tot het voorkomen van blessures. Wanneer er eenmaal een blessure is, zijn er verschillende regelingen voor de student om niet deel te hoeven nemen aan de lessen, lessen te missen of om tentamens op een ander moment te maken in samenspraak met de examencommissie. Maar er is verder geen aandacht of begeleiding voor de studenten hoe ze het beste met hun blessure om kunnen gaan, hoe ze zo snel mogelijk hersteld kunnen zijn. Uit de literatuur is gebleken dat er in Nederland jaarlijks €675.000,- aan blessurepreventie besteed wordt (Schipper, 2015). De Fontys Sporthogeschool leidt studenten LO op om lessen lichamelijke opvoeding te verzorgen op de scholen. Daarbij is het belangrijk dat de scholieren op een veilige, maar ook een zoveel mogelijk blessurevrije manier sporten. Wanneer de studenten LO in hun opleiding niet leren hoe blessures voorkomen kunnen worden, zullen ze dit ook niet gaan toepassen bij de lessen die ze later gaan geven als docent lichamelijke opvoeding. De 'practice what you preach' benadering wordt dus niet goed uitgevoerd met het huidige beleid van de Fontys Sporthogeschool (Schipper-van Veldhoven, 2016). In de onderwijs en examenregelingen (OER) van de opleiding LO op de Fontys Sporthogeschool staat alleen: 'De student onderkent het belang van een veilige leer- en werkomgeving die zelfstandigheid en verantwoordelijkheid bevordert', maar verder staat er niets over blessurepreventie of de omgang met blessures (Fontys Sporthogeschool, Bachelor Lichamelijke Opvoeding, 2014). Zeker omdat het aantal sportblessures in Nederland stijgt door de toename van het aantal sporters (Hoogendoorn et al., 2015) en er op de Fontys Sporthogeschool al een hoog aantal blessures aanwezig is (Verhagen, 2014), zal het beleid met betrekking tot het voorkomen en de omgang met blessures moeten veranderen. Wanneer preventieve maatregelen als een warming-up geïntegreerd worden als vast onderdeel van de lessen, zal het risico op blessures afnemen. (Hentzepeter-van Ravensberg, 2011). Dit zou dan inspelen op de primaire preventie van blessures (Baarveld et al., 2009). Door middel van de OAE wordt er naar het niveau en de leerbaarheid op het gebied van leren gekeken. De medische sportkeuring zou moeten kijken naar het blessurerisico en mogelijke belemmeringen voor de opleiding door blessures (Fontys Hogescholen, 2016). Preventief sportmedisch onderzoek ook wel sportkeuring genoemd zou gericht moeten zijn op enerzijds het inschatten van het cardiovasculaire risico en anderzijds op blessurepreventie (Hendriks, 2009). Echter uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat de studenten het gevoel hebben dat de huidige screenings- en toelatingsprocedure niet voldoen om naar het blessurerisico en mogelijke belemmeringen voor de opleiding door blessures te kijken. De deelnemers hebben geen cardiovasculaire test gedaan en er werd ook niet voldoende naar blessurepreventie gekeken volgens de deelnemers. De deelnemers geven aan dat zelfs geblesseerde studenten toe worden gelaten aan de opleiding. Uit de

literatuur en dit onderzoek blijkt dat sportblessures een negatief imago hebben. Het effect van dat negatieve imago lijkt te zijn dat de vraag 'wie is verantwoordelijk om blessures te verminderen?' vaak in het midden blijft. Dat heeft als gevolg een gebrek aan aandacht voor het thema en het uitblijven van actie (Hoogendoorn et al., 2015). Ook bij de Fontys Sporthogeschool is de constatering dat de studenten de verantwoordelijkheid op de opleiding afschuiven, terwijl de opleiding het eigen verantwoordelijkheid vindt volgens de deelnemers. Ook in dit onderzoek is te zien dat niet alleen de sporters slecht aanspreekbaar op het onderwerp sportblessures blijken te zijn, maar dat ook trainers meestal geen boodschap hebben aan sportblessures. Ook bij verenigingen en sportbonden hebben andere zaken een hogere prioriteit. Dit komt deels vanwege een gebrek aan mankracht, financiën en kennis, deels vanwege het ontbreken van beleid, maar dus vooral door impopulariteit van het onderwerp sportblessures. Uit dit onderzoek is gebleken dat die impopulariteit zich niet alleen voordoet bij verenigingen en sportbonden, maar ook bij de Fontys Sporthogeschool (Hoogendoorn et al., 2015).

Het thema 'De beïnvloedingssfeer van de student' laat zien dat de studenten bij de sport in hun vrije tijd wel altijd aan preventieve maatregelen doen zoals een warming-up. Maar op de opleiding doet het grootste deel van de deelnemers geen warming-up. De deelnemers weten dus wel hoe het moet, dat het belangrijk is, maar toch voeren ze het op de opleiding niet zo uit. De deelnemers noemen het gebrek aan tijd in de les als reden dat ze geen warming-up doen. Maar wanneer het een vast onderdeel van de les zou zijn en wanneer iedere student dit zou doen, geven ze aan dat niemand er dan een probleem mee zou hebben. Een biomechanisch onderzoek waarbij isometrische oefeningen als warming-up gebruikt worden, heeft aangetoond dat een koude spier 'stijver' is en dat zal bij een toenemende belasting eerder problemen geven (De Schutter, 2010). Hiermee is de evidentie voor het preventieve effect van een warming-up aangetoond. Uit een ander onderzoek is gebleken dat er een verband bestaat tussen een warming-up en betere prestaties. De deelnemers geven aan dat ze vaak geen warming-up doen omdat ze zo snel mogelijk willen beginnen met oefenen om hun prestaties te verbeteren, maar uit de literatuur blijkt dat een warming-up juist ook tot betere prestaties leidt (Mohr, Krstrup, Nybo, Nielsen & Bangsbo, 2004). De deelnemers geven aan dat de opleiding weinig tot niks doet aan het voorkomen van blessures. Ze schuiven de schuld snel naar de opleiding, terwijl ze zelf in hun vrije tijd ook weinig tot niks doen om de belastbaarheid van hun lichaam te verhogen door middel van oefeningen. Hiermee zouden de deelnemers de kans op een recidief kunnen verkleinen, ook wel tertiaire preventie genoemd (Baarveld et al., 2009). Uit de literatuur is bekend dat dit positieve gevolgen heeft op het blessurerisico (Leppänen, Aaltonen, Parkkari, Heinonen & Kujala, 2014) (Lauersen, Bertelsen & Andersen, 2014). In de literatuur is te vinden dat er in het algemeen onder sporters te weinig aandacht is voor blessurepreventie, dus de studenten LO van de Fontys Sporthogeschool zijn hier geen uitzondering in (Hoogendoorn et al., 2015). Uit de literatuur blijkt dat de coping stijl invloed heeft op het ontstaan en beloop van blessures (Bijstra et al., 1994). Het merendeel van de deelnemers geeft aan dat ze ondanks de blessure gewoon door zijn gegaan. Ze geven aan dat ze af en toe wel rust hebben gepakt, maar dat ze eigenlijk te fanatiek waren en te graag meededen, waardoor ze soms wel te lang door gingen en vervolgens meer last van de blessure hadden. Wanneer een blessure zo snel mogelijk opgespoord en behandeld zou worden zou de ernst en de duur van de blessure verminderd kunnen worden (secundaire preventie) (Baarveld et al., 2009). Er zit een groot verschil in lichaamsbesef in de deelnemersgroep. De een heeft goed in de gaten hoe belangrijk het lichaam voor de studie is en voor het beroep docent lichamelijke opvoeding. Andere deelnemers blijven echter te lang met hun blessure rond lopen voordat ze professionele hulp zoeken, waardoor ze veel meer last hebben dan eigenlijk nodig was, en bovendien het risico lopen dat een blessure chronisch wordt. Het onderzoek laat zien dat wanneer de studenten eenmaal een blessure hebben ervaren dat ze dan beseffen dat er meer aandacht voor blessurepreventie nodig is. Dit is ook precies zoals de literatuur het beschrijft: wanneer een sporter een negatieve

ervaring met sport heeft gehad door een blessure, is deze sporter meer ontvankelijk voor blessurepreventie (Hoogendoorn et al., 2015).

Het thema 'De cultuur om te presteren' laat zien dat de druk op de studenten vanuit verschillende hoeken komt. Uit de student zelf om zichzelf te laten zien hoe goed hij/zij is, vanuit de opleiding om de toetsen te halen en zo de studie af te kunnen ronden, maar ook vanuit de medestudenten die met haantjesgedrag aan elkaar willen bewijzen wie de beste is. Dat haantjesgedrag wordt vaker gezien bij sporters, zoals in de literatuur terug te vinden is (Elling, 2005). Uit de literatuur blijkt dat prestatiedruk negatieve invloed kan hebben op de studieresultaten van een student (Sierens & Vansteenkiste, 2009). Wanneer de studenten rechtstreeks bevraagd worden over de cultuur of de druk dan geven ze vaak een ontwijkend antwoord. Ze zien het wel. Naarmate ze er meer over gaan praten noemen ze steeds meer zaken die er mee te maken hebben, dus het lijkt dat ze zich er niet altijd bewust van zijn. De deelnemers gaven aan dat ze op verschillende manieren een gevoel van bang zijn hebben ervaren, zoals bang om toetsen niet te halen, bang om de opleiding niet af te kunnen ronden door de blessure, maar ook het bang zijn voor nieuwe blessures. In de literatuur is te vinden dat het bang zijn voor nieuwe blessures vaker voor komt bij sporters, zeker wanneer ze eenmaal ervaring hebben met meerdere blessures (Pietersen, 2007).

Het thema 'Externe hulp' laat zien dat de deelnemers voor externe hulp de voorkeur geven aan iets wat vertrouwd, bekend en dicht bij huis is in plaats van het blessure spreekuur. Vanuit de opleiding wordt er ook weinig aandacht besteed aan de bekendmaking van het blessure spreekuur. Het is dan ook niet gek dat de studenten er weinig gebruik van maken. De sporters/studenten moeten meer en beter bereikt worden om ze actief te krijgen op het gebied van blessurepreventie (Hoogendoorn et al., 2015). Verder is het blessure spreekuur volgens de deelnemers niet toegankelijk genoeg. De deelnemers gaven verschillende redenen waarom ze er niet heen konden. Hier zal de opleiding dus iets mee moeten doen willen ze het effect van het blessure spreekuur verhogen.

Het thema 'De sociale omgeving van de student' laat zien dat er vanuit de sociale omgeving van de deelnemer meer aandacht en steun voor de blessure is dan vanuit de opleiding. Echter de invloed van de sociale omgeving lijkt minder belangrijk dan de invloed vanuit de opleiding, omdat de deelnemers hier veel minder over gezegd hebben. Ze gaven wel aan dat het fijn was dat er in ieder geval toch nog iemand persoonlijke interesse in de blessure toonde, dus daaruit blijkt dat die persoonlijke interesse vanuit de opleiding echt gemist wordt. Uit de literatuur blijkt dat stress voor een groot deel opgevangen wordt door sociale steun. Dit kan dus verklaren waarom de deelnemers de steun van de sociale omgeving zo positief ervaren hebben (Dekker, 1997).

4.2 Sterke punten van het onderzoek

De kwaliteit van het onderzoek is verhoogd doordat er naar verschillende soorten blessures gekeken is tijdens dit onderzoek en is er een breed beeld van de ervaringen met blessures binnen de Fontys Sporthogeschool verkregen. Daarnaast zijn de interviews door twee onderzoekers uitgevoerd, waardoor er afwisselend één de rol van interviewer had en de ander de rol van observator. Hierdoor kon gelet worden op de non-verbale communicatie tussen de interviewer en de deelnemer, waardoor de interviews beter geïnterpreteerd konden worden. De twee onderzoekers komen van twee verschillende opleidingen namelijk fysiotherapie en podotherapie, waardoor er vanuit verschillende invalshoeken vragen gesteld zijn aan de deelnemers. Om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten zijn er met een voicerecorder opnames van de interviews gemaakt, zodat de interviews herhaaldelijk terug te luisteren waren om zo makkelijker en letterlijk te kunnen transcriberen. De data zijn zo gedetailleerd mogelijk beschreven om de geloofwaardigheid goed te onderbouwen. Bij iedere deelnemer is er een samenvatting van het interview als member-

check opgestuurd om interpretatiefouten te voorkomen. De eerste twee transcripten zijn eerst onafhankelijk van elkaar door de drie studenten fysiotherapie gecodeerd. Deze peer-review heeft plaats gevonden om de betrouwbaarheid van het onderzoek te vergroten. De interpretaties van de onderzoekers zijn vergeleken en bediscussieerd met elkaar, hieruit is daarna één code gekomen.

4.3 Beperkingen van het onderzoek

De deelnemers hadden maar weinig tijd om een interview af te laten nemen, omdat ze twee stagedagen in de week hebben en de andere drie dagen vaak heel vol zitten met lessen. Daarnaast hadden de deelnemers ook nog één week meivakantie en viel een aantal feestdagen in die periode. Hierdoor moesten de deelnemers in hun tussenuren geïnterviewd worden. Aangezien de studenten vaak op hetzelfde moment een tussenuur hadden waren er te weinig interviewmogelijkheden om er een volledig iteratief proces van te maken. Er zijn regelmatig twee interviews op één dag gepland, waardoor het onmogelijk was om het ene interview nog voor het andere interview uit te werken. Zo zijn de interviews dus vaak per twee getranscribeerd en gecodeerd voordat de volgende interviews afgenomen werden. Daarnaast was het lastig om aan deelnemers te komen omdat de interviews veel tijd van de deelnemers in beslag namen. Het heeft veel moeite gekost om uiteindelijk acht deelnemers te vinden.

4.4 Suggestie vervolgonderzoek

Wanneer er onderzoek gedaan wordt naar het beleidsplan van de opleiding en gekeken wordt hoe de beleidstechnische aspecten met betrekking tot het voorkomen van blessures en de omgang met blessures verbeterd kunnen worden, zou de opleiding handvaten kunnen krijgen om het beleid en onderwijs te verbeteren. Na aantal jaren zou er dan gekeken kunnen worden of de opleiding haar beleid voor omgang met blessures verbeterd heeft. In het beleid zou er dus meer aandacht moeten zijn voor blessures en preventie. Daarnaast zou er onderzoek gedaan kunnen worden naar de ervaringen van studenten die geen blessure hebben gehad in het eerste jaar, zodat er gekeken kan worden naar verschillen tussen geblesseerde studenten omtrent sportbelasting, blessurepreventie, omgang met lichaam etc. Ook zou ditzelfde onderzoek uitgevoerd kunnen worden bij een andere sporthogeschool in Nederland of in het buitenland, zodat ook hier naar de verschillen gekeken kan worden en er mogelijke oplossingen/verbeterpunten voor de Fontys Sporthogeschool naar voren komen.

4.5 Consequenties voor de praktijk

Het probleem met betrekking tot het voorkomen van en de omgang met blessures op de Fontys Sporthogeschool is door dit onderzoek boven tafel gekomen. Het is nu van belang om te gaan kijken hoe de omgang met blessures en het voorkomen van blessures verbeterd kan worden. Met name hoe dit beleidstechnisch aangepast zal moeten worden, zodat er meer aandacht komt voor het voorkomen van blessures op de Fontys Sporthogeschool. Verder is naar voren gekomen hoe dat de studenten met hun blessure omgaan. Dit geeft aanknopingspunten voor de praktijk voor fysiotherapeuten. De fysiotherapeuten zullen meer voorlichting over blessures en blessurepreventie moeten geven, de student met een blessure meer moeten remmen en ervoor zorgen dat de student meer aan blessurepreventie gaat doen, om de kans op een recidief of nieuwe blessure te verkleinen. Verder gaven de deelnemers aan dat er behoefte is aan een schoolfysiotherapeut. Dit biedt dus kansen en mogelijkheden op de markt binnen de fysiotherapie.

5: Conclusie

In dit onderzoek is de volgende vraag onderzocht 'wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien van het ontstaan en beloop van sportblessures?'

Er zijn verschillende factoren die een invloed hebben op het ontstaan en beloop van sportblessures bij de eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool namelijk: de opleiding, de student zelf, de sociale omgeving, externe hulp en cultuur om te presteren. Uit de interviews komt naar voren dat de beïnvloedingsfeer van de opleiding het meeste speelt bij de deelnemers.

Volgens de deelnemers is er vanuit de opleiding te weinig aandacht voor blessurepreventie en ook wanneer er eenmaal een blessure is krijgt deze weinig aandacht vanuit de opleiding. Daarnaast voldoet het toelating/screeningsproces volgens de deelnemers niet om blessurerisico en het al hebben van blessures te screenen. Verder doen de deelnemers zelf ook weinig tot niets aan blessurepreventie. Ze weten wel hoe dit moet, want bij de sport in de vrije tijd doen ze allemaal wel een warming-up, maar op de opleiding doet een groot deel dit niet. Door verschillende factoren is er een wil en druk om te presteren bij de deelnemers. Het haantjesgedrag dat door de deelnemers op de opleiding ervaren wordt is daar één factor van. Maar ook komt er prestatiedruk vanuit de opleiding en de deelnemers zelf.

Literatuur

- Baarveld Dr. F., Backx Prof. dr. F.J.G., Voorn Prof. dr. Th.B. (2009). *Sportgeneeskunde*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum
- Bernards, A. T. M., Hagenaars, L. H. A., Oostendorp, R. A. B., & Wams, H. W. A. (1999). Het meerdimensionale belasting-belastbaarheidsmodel: een conceptueel model voor de fysiotherapie. *Nederlands tijdschrift voor fysiotherapie*, 109, 58-65.
- Bijstra, J. O., Jackson, S., & Bosma, H. A. (1994). De Utrechtse Coping Lijst voor Adolescenten. *Kind en Adolescent*, 15(2), 67-74.
- Bredeweg, S. (2014). *Running related injuries: The effect of a preconditioning program and biomechanical risk factors*
- Dekker, J. (1997). *Steun, stress, kracht en kwetsbaarheid in de psychiatrie*. Assen, Nederland: Uitgeverij Van Gorcum.
- De Schutter, G. (2010). *Spierverrekkingen en-rupturen*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum
- Elling, A. (2005). 'We zijn vrienden in het veld'. Grenzen aan sociale binding en 'verbroedering' door sport. *Pedagogiek*, 24(4), 342-360
- Eurobarometer, S. (2014). 412-Sport and Physical Activity. *Belgium: European Comission*.
- Fontys Hogescholen (2016). *Leraar Lichamelijke Opvoeding (Voltijd)*. Geraadpleegd op 29 februari 2016, van <http://fontys.nl/Studeren/Opleidingen/Leraar-Lichamelijke-Opvoeding-voltijd.htm>
- Fontys Sporthogeschool, Bachelor Lichamelijke Opvoeding. (2014). *Opleidingsspecifiek deel van het Studentenstatuut, waarin is opgenomen de onderwijs- en examenregeling 2014-2015 van de bacheloropleiding*. Eindhoven: Fontys
- Heerkens Y F. Hirs, W M. Kleijn-de Vrankrijker, M. de. Ravenberg, D C. van. & Ten Napel, H. (2002). *Nederlandse vertaling van de 'International Classification of Functioning, Disability and Health'*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu Van Loghum
- Hendriks, E. R. H. A. (2009). *Sportkeuring in revisie*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum
- Hentzepeter-van Ravensberg, H. D. (2011). *BekkenbodemFit*. Houten, Nederland: Bohn Stafleu van Loghum
- Hertog, P. C., van Ooijendijk, L. T. B., Schmikli, W. T. M., Schoots, S. L., & W & Vriend, I. (2003). *Ongevallen en Bewegen in Nederland*. kerncijfers 2000-2001 voor beleid en onderzoek, Amsterdam: Stichting Consument en Veiligheid
- Hoogendoorn, M. Wendel-Vos, W. Schaars, D. van den Berg, M. (2015), *Quickscan interventies voor sportblessurepreventie*. RIVM Briefrapport 2015-0181. Bilthoven: RIVM
- Lauersen JB, Bertelsen DM, Andersen LB. (2014). The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*. 2014;48(11):871-7
- Leppänen M, Aaltonen S, Parkkari J, Heinonen A, Kujala UM. (2014) Interventions to prevent sports related injuries: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Sports Medicine*. 2014;44(4):473-86
- Mohr, M., Krstrup, P., Nybo, L., Nielsen, J. J., & Bangsbo, J. (2004). Muscle temperature and sprint performance during soccer matches – beneficial effect of re-warm-up at half-time. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2004 Jun;14(3):156-62.
- Pietersen, R. (2007). *Intentie tot preventie: intentievoorspellers van preventieve maatregelen ter voorkoming van blessures* (Master's thesis, Universiteit Twente, Faculteit Gedragswetenschappen Psychologie, Veiligheid en Gezondheid). Beschikbaar via: <http://essay.utwente.nl/58909/?pagewanted=all>

- Schilp, L. (2010). *Pedagogische kwaliteit in talenttrainingen van de KNGU, onderzoek naar de begeleiding van topturnsters en het pedagogische klimaat*. (Master's thesis, Universiteit Utrecht, Faculty of Social and Behavioural Sciences Theses). Beschikbaar via: <http://dspace.library.uu.nl/handle/1874/179504>
- Schippers mw. drs. E.I. (2015). Toekomstig sportbeleid; Brief regering; Nieuw programma sportblessurepreventie, *Kamerstukken II* 2014-2015, [30 234, nr. 128](#).
- Schipper-van Veldhoven, N. (2016) Sport en lichamelijke opvoeding in pedagogisch perspectief, een gouden kans. Windesheimreeks kennis en onderzoek nr. 60, Zwolle: Windesheim
- Sierens, E., & Vansteenkiste, M. (2009). Wanneer 'meer minder betekent': motivatieprofielen van leerlingen in kaart gebracht. *Begeleid zelfstandig leren*, 24, 17-35
- Studiekeuze123 (2015). *Lerarenopleiding 1e graad Lichamelijke Opvoeding - Fontys Hogescholen Eindhoven*. Geraadpleegd op 29 februari 2016, van <http://www.studiekeuze123.nl/opleidingen/lerarenopleiding-1e-graad-lichamelijke-opvoeding-fontys-hogescholen-eindhoven-hbo-bachelor>
- Tiessen-Raaporst, A. (2015). *Rapportage sport 2014*. scp-publicatie 2015-1, Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau
- Üstün, T. B., Chatterji, S., Bickenbach, J., Kostanjsek, N., & Schneider, M. (2003). The International Classification of Functioning, Disability and Health: a new tool for understanding disability and health. *Disability and rehabilitation*, 25(11-12), 565-571.
- VeiligheidNL (2013) *Sportblessures blessurecijfers*. Cijferfactsheet sportblessures algemeen 2013, Amsterdam: Auteur
- Verhagen, S. (2014) Een pilotonderzoek naar blessurelast, -lokalisatie en sportbelasting bij studenten lichamelijke opvoeding over de laatste 3 maanden van het studiejaar [dissertation]. Breda: Avans+
- Williams, J. M., & Andersen, M. B. (1998). Psychosocial antecedents of sport injury: Review and critique of the stress and injury model'. *Journal of applied sport psychology*, 10(1), 5-25
- Wouters, E., & van Zaalen, Y (2012). *Praktijkgericht onderzoek in de paramedische zorg*. Bussum, Nederland: uitgeverij Coutinho

Bijlage I

Mail aan SLB'ers

Beste SLB'er,

Wij zijn Jelle, Nils, Arjan, Patrick, Sigrid en Jessica en zijn 4^{de} jaars fysiotherapie en podotherapie studenten van Fontys Paramedische Hogeschool.

Voor ons afstudeeronderzoek richten wij ons op eerstejaars LO studenten met sportblessures. Wij doen een kwalitatief onderzoek over het ontstaan en voortbestaan van sportblessures bij LO studenten, en wat de invloed van een sportblessure is gedurende hun studie en vrijetijdsbeoefening. Deze onderzoeken zijn van belang zodat wij inzicht verkrijgen in het probleem en vervolgens een blessure preventie beleid kunnen creëren.

Om antwoord te geven op onze onderzoeksvragen, zijn wij op zoek naar eerstejaars LO studenten waarbij wij een interview mogen afnemen. Wij zoeken studenten die op dit moment een sportblessure hebben of die deze hebben gehad in het eerste jaar van de opleiding. Wij zijn echter benieuwd of we de mogelijkheid hebben om +- 15 min. van uw SLB les mogen gebruiken om ons onderzoek toe te lichten aan deze studenten.

Wij stellen het zeer op prijs als u ons op kort termijn van een reactie kunt voorzien. Wanneer het enigszins mogelijk is, zouden wij volgende week al langs willen komen.

In de week van 4 april willen we graag gaan starten met de eerste afname van interviews.

Bij voorbaat dank en we zien uw reactie graag tegemoet.

Met vriendelijke groet,

Jelle, Nils, Arjan, Patrick, Sigrid en Jessica

Bijlage II

Informatiebrief

Betreft: Ontstaan, voortbestaan en gevolgen van blessures op Fontys Sporthogeschool.

Geachte student,

Als 4^e jaars studenten fysiotherapie en podotherapie van de Fontys Paramedisch Hogeschool willen wij jou uitnodigen mee te doen aan ons afstudeeronderzoek. Wij doen onderzoek naar het ontstaan en beloop van **blessures** bij LO-studenten en wat voor invloed dit heeft op het dagelijks leven. Fontys Paramedische Hogeschool ondersteunt dit onderzoek in samenwerking met de Fontys Sporthogeschool. Hieronder vind je informatie over het onderzoek zodat je zorgvuldig kunt beslissen of je wilt deelnemen. Je kunt deze informatiebrief rustig doorlezen en eventueel met anderen bespreken. Mocht je nog vragen hebben, dan kun je deze natuurlijk aan een van ons stellen.

Wat is doel van dit onderzoek?

Uit eerder onderzoek blijkt dat veel LO-studenten te maken krijgen met blessures en dit consequenties met zich mee kan brengen. Om het aantal blessures te verminderen, willen wij daarom ook meer inzicht krijgen in de oorzaak hiervan en hoe jij deze blessure ervaart.

Jij kunt ons hierbij helpen door je door ons te laten interviewen op vrijwillige basis. Dit zal plaatsnemen tussen 24 maart en 12 mei 2016. Met dit onderzoek proberen wij inzicht te krijgen van het sportblessureprobleem. Hiermee hopen wij een bijdrage te kunnen leveren aan het ontwikkelen van een preventiebeleid en zo uiteindelijk een bijdrage te leveren aan de verlaging van de blessure incidentie aan de Fontys Sporthogeschool.

Wie doen er mee?

Het onderzoek wordt gecoördineerd door drie fysiotherapie studenten en drie podotherapiestudenten onder begeleiding van Marianne Nieboer, Lydia Willemse en Mirjam Tuinhout werkzaam op Fontys Paramedische Hogeschool. In totaal zullen ongeveer 30 geblesseerde studenten of studenten die een sportblessure hebben gehad gedurende het eerste schooljaar, aan het onderzoek deelnemen.

Wat wordt er van jou verwacht?

Indien je mee wilt doen aan ons onderzoek, laat dit ons weten per mail of telefoon. Vervolgens neemt een van onze onderzoekers zo spoedig mogelijk contact met je op om een afspraak te plannen. Het interview wordt afgenomen door één fysiostudent en één podotherapie student en zal plaatsvinden bij jou op school. Het interview duurt maximaal 2 x 30 minuten en wordt opgenomen met behulp van een dictafoon. Je hebt de mogelijkheid ten alle tijden te stoppen zonder opgave van reden.

Wat gebeurt er met je gegevens?

Bij het verwerken van de gegevens zal zorgvuldig omgegaan worden met je privacy. De geluidsopnames die worden gemaakt van het interview, worden nadat het interview uitgewerkt is op papier, vernietigd. Het uitgewerkte interview (het transcript) zal 10 jaar worden bewaard. Jouw naam is alleen bij de onderzoekers bekend en wordt niet openbaar gemaakt.

Voor- en nadelen

Voordeel:

- Je levert een bijdrage aan het verlagen van de blessure incidentie op jouw school
- Je krijgt een kijkje in een afstudeeronderzoek, wellicht heb je er iets aan over 3 jaar

Nadeel:

- Het kost je een klein uurtje van je tijd

Resultaten onderzoek

Direct na het interview sturen wij per mail een samenvatting naar je op. In deze mail vragen wij of je de samenvatting wil doornemen. Als er eventuele opmerkingen/aanvullingen zijn, willen wij dit binnen twee werkdagen na ontvangst van de mail horen. Dit kun je per mail kenbaar maken aan ons. Er is de mogelijkheid om op de hoogte gehouden te worden over de resultaten van het onderzoek, dit kan aangegeven worden op het toestemmingsverklaring.

Tot slot

Mocht je na het lezen van deze informatiebrief nog vragen of opmerkingen hebben, aarzel dan niet contact met ons op te nemen.

Wij hopen dat je aan dit onderzoek wilt deelnemen. Bij voorbaat hartelijk dank voor je medewerking.

Met vriendelijke groeten,

Studenten fysiotherapie:

Jelle Custers

Jelle.custers@student.fontys.nl

06-27309867

Patrick Verhagen

Patrick.verhagen@student.fontys.nl

06-38267016

Nils Hendriks

Nils.hendriks@student.fontys.nl

06-41389197

Studenten podotherapie:

Sigrid Flipsen

Sigrid.flipsen@student.fontys.nl

06-34300322

Arjan Smeele

Arjan.smeele@student.fontys.nl

06-44994172

Jessica den Otter

J.denotter@student.fontys.nl

06-42521920

Bijlage III

Toestemmingsverklaring formulier (informed consent)

Titel onderzoek: Het voorkomen van sportblessures bij studenten op Fontys Sporthogeschool

Vraagstelling: Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien tot het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Verantwoordelijke onderzoeker: Patrick Verhagen

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat de geluidsopname of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgave van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

Deelnemerscode:.....

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker:

Datum: Handtekening onderzoeker:

Bijlage IV

Interviewschema

Binnenkomst:

Goedendag meneer, mevrouw,

Bedankt dat ik bij je langs mag komen om vragen te stellen. We zullen een gesprek hebben over verschillende onderwerpen met betrekking tot het ontstaan en het beloop van blessures. Ik stel je verschillende vragen. Wanneer je een vraag niet prettig vindt en of liever niet beantwoordt, mag je dit gerust aangeven. Je mag altijd stoppen met het gesprek. We zullen ongeveer een half uur kwijt zijn. Ik heb dit opname apparaatje meegenomen om de gesprekken op te nemen, zodat ik het gesprek later kan terugluisteren en uitwerken. Heb je nog vragen? Fijn, laten we dan maar beginnen.

(Toestemmingsformulier invullen).

Vragen	Sub vragen
Algemene informatie - Naam - Geslacht - Geboortedatum - Klas - Welke blessure (duur, waar en wanneer)	
Ervaring blessures Wat zijn je ervaringen met betrekking tot blessures gedurende deze opleiding?	- Wat voor gevolgen had de blessure? - Wat voor gevolgen had de blessure in lichamelijk opzicht? - Wat voor gevolgen had de blessure op het bewegen? - Wat voor gevolgen had de blessure op sociale en actieve leven? (zoals bijvoorbeeld je school, sport, hobby's)

	- Wat voor invloed had je blessure op je schoolactiviteiten? - En wat vond je daarvan? - Wat zijn je ervaringen met blessures bij andere studenten van je jaargroep?
Ervaring sportbelasting Hoe ervaar je jouw sportbelasting?	- Hoe ervaar je de sportbelasting tijdens de lessen op de opleiding? - Hoe ervaar je de sportbelasting in de oefeningen buiten de lessen om? - Hoe ervaar je de sportbelasting van je eigen sport? - Wat vind je hiervan? (Vind je dit te laag, laag, goed, hoog of te hoog)?
Ideeën over de oorzaak Kan je jouw ideeën vertellen wat volgens jou oorzaken zijn met betrekking tot blessures op de opleiding?	- Heb je het gevoel dat je te veel moet sporten op de opleiding? - Zo ja, zijn het dan het aantal uren of eerder het hoge niveau of de verdeling van de uren wat het zo zwaar maakt? - Wat vind je van het schoolrooster? (Wat vind je van de planning van de dag? En van de planning gedurende een week)? - Hoe ziet de opbouw van de les eruit? (warming-up/cooling down) - Wat vind je van de opbouw van de lessen? (per les en gedurende de periode) - Hoe ervaar je de sfeer binnen je opleiding? En binnen je klas?

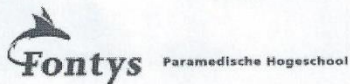
	- Is er sprake van een bepaalde cultuur waarbij iedereen zich wil bewijzen en altijd maar door gaat, hoe ervaar je dit en hoe ga je ermee om?
Prestatiedruk Hoe ervaar je druk om te presteren?	- Hoe zit het met de druk die je jezelf oplegt? - Hoe ervaar je de druk van buitenaf? (school, medestudenten, ouders en sociale kring) - Hoe zit het met eventuele herkansingen bij blessures? - Hoe zit het met lessen die je mist door blessures? (inhalen, vervangende opdracht, hoeveel mag je missen)? - Vind je dit aantal voldoende? Of is het een reden om dingen te verbergen? - Hoe ervaar je eventuele angst om studievertraging op te lopen of om zelfs met de opleiding te moeten stoppen?
Coping stijl Wat voor een gevoel geeft een blessure je?	- Hoe ga/ging je om met blessures? - Praat je erover en op wat voor manier zoek je hulp? (waarom niet)? - Geef je het meteen aan of ga je ermee door? - Wat doe je er zelf aan? - Wat denk je dat het beste is?
Blessurepreventie Wat wordt er aan preventie op de opleiding gedaan en onderneem je zelf?	- Hoe heb je de screening van de opleiding ervaren? (sportkeuring)

	- Hoe ervaar je de voorlichting en begeleiding met betrekking tot blessures? - Hoe ervaar je de veiligheid van de sportomgeving? (staat van materialen) - Hoe ervaar je het aanbod en gebruik van materialen ter preventie van blessures? (Beschermdende kleding, taping/braces) - In hoeverre houden studenten rekening met hun eigen instelling om blessures bij anderen te voorkomen? - En wat wordt hier door de opleiding aan gedaan? - Wat doe je er zelf aan om zo fit mogelijk te blijven en hiermee de kans op blessures te verkleinen?
Behandeling Ben je bekend met de mogelijke behandelingen en welke behandelmethoden zijn er en hoe ervaar je dit?	- Hoe ervaar je het fysieke deel van de behandeling? - Wordt er ook aandacht besteed aan het mentale onderdeel? Hoe ervaar je dit? - Wat zijn je ervaringen met het blessure spreekuur op de opleiding? - Hoe ervaar je de begeleiding bij het hervatten van de lesactiviteiten na een blessure? - Zijn er dingen die je nog aan zou willen kaarten die niet tijdens het interview aan bod zijn gekomen? - Hoe zou de opleiding volgens jou kunnen verbeteren met betrekking tot de onderwerpen die we net besproken

	hebben?
--	---------

Afsluiting:

Het zit er op, je heeft mij erg geholpen met mijn onderzoek. Allereerst heel erg bedankt voor je medewerking. Ik zal het interview nu gaan uitwerken. De uitwerking stuur ik naar je op. Wanneer je het niet met de uitwerking eens bent, kun je altijd contact met mij opnemen via telefoon of mail. Nogmaals bedankt en nog een hele fijne dag!



Geheimhoudingsverklaring

Naam: Patrick Verhagen

Studentnr°: 2198539

Titel: Het voorkomen van blessures bij studenten op Fontys SportHogeschool

Inhoud

(omschrijving):

Het doel is om de ervaringen van eerstejaars studenten Lichamelijke Opvoeding op de Fontys Sporthogeschool cohort 2015-2016 ten aanzien tot het ontstaan en beloop van sportblessures in kaart te brengen doormiddel van semigestructureerde interviews.

1. Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven verbindt zich door ondertekening van deze verklaring, informatie met betrekking tot de verstrekte gegevens en uit onderzoek verkregen resultaten waarvan in het kader van bovengenoemd project praktijkgericht onderzoek kennis wordt genomen en waarvan bekend is of redelijkerwijs begrepen kan worden dat dit als geheim of vertrouwelijk wordt beschouwd, strikt geheim te houden.
2. Tevens geldt deze geheimhoudingsverplichting voor de werknemers van Fontys Paramedische Hogeschool, evenals voor anderen die op enigerlei wijze uit hoofde van hun functie toegang hebben tot kennis nemen van bedoelde informatie.
3. Bovenstaande laat onverlet dat de student het project praktijkgericht onderzoek kan uitvoeren volgens geldende voorschriften en regels.

Student:

Naam: Patrick Verhagen
Verhagen
(handtekening) Datum: 24/03/2016

Begeleider:

Naam: Marianne Nibbel
Nibbel
(handtekening) Datum: 24/03/2016

PGO-coördinator: voor ontvangst

Naam: Steven Onkelinx
Onkelinx
(handtekening) Datum: 24/03/2016

De beïnvloedingsfeer van de opleiding

- Voorkomen van blessures vanuit de opleiding
- Screening en toelating voorgaand aan de opleiding
- Hoe gaan de docenten met de blessure om
- Ideeën over de oorzaken van blessures van studenten
- Behoeftes studenten en verbeterpunten voor opleiding

De beïnvloedingsfeer van de student

- Het voorkomen van blessures door de student (school en vrije tijd)
- Omgang met de blessure
- Sportbelasting in de vrije tijd
- Lichaamsbesef

Cultuur om te presteren

- Prestatiedruk uit student zelf
- Prestatiedruk vanuit opleiding
- Positieve effecten cultuur opleiding
- Negatieve effecten cultuur opleiding
- Bang

Externe hulp

- Ervaring blessure spreekuur
- Bekendmaking blessure spreekuur

De sociale omgeving van de student

- Hoe helpt de sociale omgeving (thuisfront en klasgenoten)
- Aandacht vanuit de sociale omgeving