

Fontys Paramedische Hogeschool

Opleiding Fysiotherapie

“Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?”

J. Custers

Studentnummer: 2125164

Begeleider: M. Nieboer

Opdrachtgever: M. Tuinhout

Februari, 2016

Personalia

Gegevens student:

Naam: Jelle Custers.
Geboortedatum: 28-02-1985.
Functie: Student.
Studentnummer: 2125164.
Opleiding: Fysiotherapie.
School: Fontys Paramedische Hogeschool Eindhoven.
Email school: jelle.custers@student.fontys.nl
Email privé: custersjelle@gmail.com
Adres: Ds. Theodor Fliednerstraat 3.
Postcode en plaats: 5631 BM Eindhoven.
Telefoonnummer: 0627309867.

Gegevens begeleidende docent:

Naam: M. Nieboer.
Functie: Medewerker Paramedische Hogeschool Fontys.
Afdeling: Team technologie.
Email: M.nieboer@fontys.nl
Telefoonnummer: 0641222333.

Gegevens opdrachtgever:

Naam: M. Tuinhout.
Functie: Medewerker Paramedische Hogeschool Fontys.
Afdeling: Interprofessioneel samenwerken.
Email: M.tuinhout@fontys.nl
Telefoonnummer: 0683991167.

Gegevens School:

Naam: Fontys Paramedische Hogeschool Eindhoven.
Adres: Ds. Theodor Fliednerstraat 2.
Postcode: 5631 BN.
Plaats: Eindhoven.
Telefoonnummer: 088507711.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Voorwoord

Dit kwalitatieve onderzoek is uitgevoerd en geschreven in het kader van het afstuderen in het vierde jaar van de opleiding Fysiotherapie aan de Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven. Aanleiding voor deze studie was de behoefte om inzicht te krijgen in de ervaringen met blessureleed van studenten lichamelijke opvoeding aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven.

Dit eindproduct is mede mogelijk gemaakt dankzij de begeleiding en sturing vanuit school, familie en vrienden. Om te beginnen wil ik mijn opdrachtgeefster Mirjam Tuinhout bedanken. De interessante en uitdagende opdracht zorgde voor een grote motivatie. Daarnaast wil ik Marianne Nieboer en Steven Onkelinx bedanken voor de begeleiding en verschillende feedbackmomenten. Deze begeleiding zorgde voor sturing en rust. Ook van mijn medestudenten heb ik veel hulp gehad. Ik wil in het bijzonder mijn interviewpartner Sigrid Flipsen bedanken voor de prettige samenwerking en feedback. Patrick Verhagen, Nils Hendriks en Renee Broeren bedankt voor de peerreviews en feedback, dit heeft me enorm vooruit geholpen.

Er was ook sprake van een prettige samenwerking met de Fontys Sporthogeschool. De SLB'ers van de 1^e jaars klassen bedankt voor de tijd die we kregen tijdens de lessen om het onderzoek te promoten. Gertjan van Dokkum bedankt voor het regelen van de lunchbonnen voor de deelnemers. En uiteraard gaat veel dank uit naar de studenten die zich bereid hebben gevonden mee te werken aan de interviews. Zonder hen was er geen onderzoek mogelijk geweest.

Tot slot wil ik mijn familie en vrienden, en iedereen die een bijdrage heeft geleverd, bedanken voor de steun gedurende deze periode. Met in het bijzonder Marlou van Kessel die heeft geholpen in de vorm van steun en planning.

Jelle Custers

Juni 2016, Eindhoven

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Samenvatting

Inleiding

Sportblessures zijn een groot maatschappelijk probleem. Ook voor studenten lichamelijke opvoeding (LO) op de Fontys Sporthogeschool (FSH) in Eindhoven is dit het geval. Het doel van deze kwalitatieve studie is een beter inzicht te krijgen in de ervaringen van de LO-studenten zelf ten aanzien van sportblessures.

Methode

Door middel van semi-gestructureerde zijn 1^e jaars studenten ,met een knieblessure gedurende de opleiding, geïnterviewd met betrekking tot de oorzaken van blessures, voortbestaan van blessures, druk om te presteren en de begeleiding en behandeling vanuit de FSH. De hieruit volgende data is verwerkt volgens de drie fasen van coderen.

Resultaten

Uiteindelijk zijn er bij negen LO-studenten interviews afgenomen tot er verzadiging zichtbaar was. Alle deelnemers beoefenen in de eigen tijd sport om lichamelijk fit te blijven. De meerderheid van de studenten geeft aan de sportbelasting op de FSH hoog te vinden. Het komt voor dat er drie tot vier uur achter elkaar gesport wordt. De deelnemers vinden de begeleiding, om blessures te voorkomen, vanuit de docenten niet optimaal en van een goede warming up is slechts bij uitzondering sprake. Bij een blessure stellen de FSH en de docenten zich flexibel en begripvol op. Het blessurespreekuur is niet vaak genoeg en de diagnose en behandelingen duren te lang waardoor studenten lessen missen. Over het algemeen missen de studenten voorlichting en begeleiding m.b.t. blessurepreventie.

Conclusie

Het initiatief van blessure preventie in de vorm van warming up en materialen zoals tape en braces ligt veelal bij de LO-studenten zelf. De FSH zou er goed aan doen iedere sportles een gestructureerde en gezamenlijke warming up in te voeren. De sportbelasting wordt als hoog ervaren. Een maximaal aantal sportlessen achter elkaar zou uitkomst kunnen bieden. Evenals verplichte pauzes tussen de sportlessen. De balans tussen stagedagen en lesdagen evalueren en aanpassen zou een verlaagde sportbelasting als gevolg kunnen hebben. De studenten zien graag meer inlichting en begeleiding vanuit de docenten met betrekking tot blessurepreventie. Wanneer het blessurespreekuur drie maal één uur per week plaats vind in plaats van één maal twee uur zouden meer studenten hier gebruik van maken.

Sleutelwoorden: Blessurepreventie, studenten lichamelijke opvoeding, overbelasting, rooster, warming up, prestatiedruk.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Abstract

Introduction

Sports injuries are a big problem in the community. This also applies to physical education teacher education students (PETE students) attending the Fontys Sporthogeschool (FSH) in Eindhoven. The goal of this qualitative study is to get a better inside into the experiences the PETE-students had relating sports injuries.

Method

Through semi-structured interviews the first-year students, with a knee-injury during the education, have been interviewed about the causes of injuries, the continued existence of injuries, performance pressure and the guidance and treatment coming from the FSH. The data coming from those interviews was processed through the three phases of coding.

Results

In the end nine PETE-students have been interviewed before reaching satisfaction. All of the participants practiced sports in their spare time preserve their physical fitness. The majority of the students is finding the sports load to be high. It occurs that there are three to four consecutive hours of sports. The participants find the guidance, to prevent injuries, coming from the teachers to be not optimal and a good warm up is rare. When injuries concur the FSH and its teachers take on a flexible and helpful attitude. The injury walk in is not often enough and diagnosing and treating injuries takes too long, making the students miss their classes. In general the students miss education and guidance concerning the prevention of injuries.

Conclusion

The initiative of injury prevention in the form of warm up and materials like tape and braces is coming from the PETE-students most of the time. The FSH should consider giving a structured and general warm up every sports class. The general sports load is considered high. A maximum number of hours of sport classes following each other could be considered. Breaks between the classes can be an option. The FSH could also consider evaluating and adjusting the balance between the days of internship and the days filled with sports classes. This could lead to an reduced sports load. The students would like to see more education and guidance from the teachers concerning the prevention of injuries. If the injury walk in could be expanded to three times one hour every week more students would attend.

Key words: injurie prevention, physical education teacher education students, overload, schedule, warm up, performance pressure, treatment.

Inhoudsopgave

Voorwoord.....	blz. 3
Samenvatting.....	blz. 4
Abstract.....	blz. 5
1. Inleiding.....	blz. 7
2. Methode.....	blz. 10
2.1 Design.....	blz. 10
2.2 Deelnemers.....	blz. 10
2.3 Interview.....	blz. 10
2.4 Data analyse.....	blz. 11
2.5 Benodigdheden.....	blz. 12
2.6 Ethische verantwoording.....	blz. 12
3. Resultaten.....	blz. 13
3.1 Preventie van blessures.....	blz. 10
3.2 Mogelijke oorzaken blessures.....	blz. 10
3.3 Gevolgen van blessures.....	blz. 10
3.4 Druk op student.....	blz. 11
3.5 Begeleiding bij blessures.....	blz. 12
4. Discussie.....	blz. 19
5. Conclusie.....	blz. 23
Literatuurlijst.....	blz. 24
Bijlagen.....	blz. 26
Bijlage I: Interviewschema.....	
Bijlage II: Informatiebrief.....	
Bijlage III: Informed consent.....	
Bijlage IV: Geheimhoudingsverklaring.....	
Bijlage V: Codeboom.....	

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

1. Inleiding

“Het kabinet acht een sportieve samenleving van groot belang. In het regeerakkoord staat dat iedereen voldoende en veilig moet kunnen sporten. Dat geldt ook voor de fysieke veiligheid tijdens het sporten. Sportblessures vormen een belemmering om te sporten en staan de gezondheidseffecten van sporten en bewegen op de lange termijn in de weg. Het aantal sportblessures stijgt.”¹

Met deze eerste alinea vraagt Minister Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport in een brief aan de Tweede Kamer aandacht voor het groeiende probleem van sportblessures. Het feit dat de minister de voorzitter van de Tweede Kamer in mei 2015 hierop wijst is een indicatie dat sportblessures een actueel en omvangrijk probleem zijn in Nederland. Een definitie van sportblessure is: ‘Een sportblessure is een letsel dat ontstaat door een plotselinge gebeurtenis tijdens sportbeoefening of dat geleidelijk ontstaat ten gevolge van het sporten. Letsels tijdens schoolsport en bij sportbeoefening onder werktijd ontstaan, behoren ook tot de sportblessures. Letsels opgelopen tijdens het bekijken van sportwedstrijden worden niet tot de sportblessures gerekend’.²

Er wordt geschat dat er in Nederland jaarlijks 4,4 miljoen mensen die sport bedrijven een blessure oplopen.³ De geschatte medische kosten van deze sportblessures zijn 460 miljoen euro.⁴ De vraag of stoppen met sporten economisch niet meer verantwoord is lijkt terecht. Wanneer de bevolking van Nederland onvoldoende zou bewegen zou dit echter hogere kosten met zich meebrengen dan de medische kosten ten gevolge van blessures door sportactiviteiten omdat de medische kosten ten gevolge van onvoldoende bewegen met 907 miljoen euro namelijk aanzienlijk hoger zijn dan de geschatte medische kosten ten gevolge van sportblessures.³

Volgens de World Health Organization is iemands gezondheid met behulp van de International Classification of Functioning (ICF) te classificeren in lichaamsfuncties en anatomische eigenschappen, activiteiten en participatie. Gezondheid wordt beschreven vanuit lichamelijk, individueel en maatschappelijk perspectief.⁵ Deze drie factoren kunnen niet los van elkaar worden gezien aangezien ze invloed op elkaar uitoefenen. Een sportblessure kan niet alleen invloed hebben op functieniveau maar ook op activiteiten en participatie niveau. Zo kan bijvoorbeeld een sportblessure ervoor zorgen dat iemand enige tijd verminderd mobiel is. Dit kan van grote invloed zijn op de werkactiviteiten en het sociale leven van deze persoon. Daarnaast is het niet mogelijk om deel te nemen aan bepaalde sportactiviteiten.

In sommige gevallen is het mogelijk dat mensen door een sportblessure zelfs stoppen met werken of stoppen met de door hen gevolgde opleiding. Voor studenten lichamelijke opvoeding (LO) van de Fontys Sport Hogeschool (FSH) kunnen sportblessures ook een grote impact hebben. Wanneer zij een blessure oplopen kan dit niet alleen pijnlijk en ongemakkelijk zijn (functieniveau), zij kunnen hierdoor ook studievertraging oplopen (participatieniveau) en in het ergste geval het beëindigen van de opleiding.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

De studenten lichamelijke opvoeding van de FSH moeten minimaal 55 van de 60 studiepunten (European Credits) behalen om door te mogen gaan naar het tweede jaar.⁶

LO-studenten hebben een verhoogd risico op blessures.⁷ Dit is hoogst ongemakkelijk bij een opleiding waarbij lichamelijke fitheid noodzakelijk is om lessen te volgen en aan performance examens deel te nemen waarbij op sportniveau gepresteerd dient te worden. Uit een onderzoek van Goossens et al. komt naar voren dat 72 van de 128 eerstejaars studenten gezamenlijk 109 geregistreerde blessures opliepen in het eerste jaar.⁷ Bij de FSH zijn in 2014 bij studenten LO tijdens een 14 weken durend onderzoek van Verhagen 140 nieuwe blessures geregistreerd onder 67 studenten. Daarvan betrof het in de meerderheid van de gevallen, waarvan de lokalisatie bekend was, de onderste extremiteit.⁸ Op de FSH wordt al een aantal jaar in samenwerking Fontys Paramedische Hogeschool gewerkt aan analyse en verbetering van de screeningsmethoden voor de start van de opleiding om eventuele lichamelijke zwakheden vast te kunnen stellen bij nieuwe studenten. Zo werden er in het studiejaar 2015-2016 diverse screeningsmethoden onderzocht door middel van een kwantitatief onderzoek uitgevoerd door onder andere R. Pennings en L. Egelmeers. In beide studies kon geen significant verband worden aangetoond tussen het gescreende blessurerisico en het aantal daadwerkelijk opgelopen blessures.⁹⁻

¹⁰.

De lichamelijke staat van een student is van invloed op het oplopen en/of voorkomen van sportblessures. Zo kan een te hoge belasting of een te lage belastbaarheid bijdragen aan sportblessures.¹¹ Daar dient een opleiding rekening mee te houden bij het maken van het rooster. Het is echter niet de enige invloed. Zo kan bijvoorbeeld een aantal studiepunten dat behaald moet worden er voor zorgen dat de leerling meer belasting op zich neemt dan zijn belastbaarheid aan kan.⁶ Dat kan komen vanuit interne druk om goed te presteren maar ook vanuit externe druk vanuit de opleiding of de omgeving (ICF-model).⁵ Zowel de druk om geen studievertraging op te lopen als de manier waarop de studenten hiermee om gaan (coping) kunnen invloed hebben op het aantal blessures in bepaalde periodes van het schooljaar.⁸

Op de FSH wordt op dit moment veel aandacht besteed aan het voorkomen van sportblessures. Zo zijn er de afgelopen jaren diverse onderzoeken uitgevoerd over de registratie van het aantal blessures en de screeningsmethoden aan het begin van de opleiding.¹³⁻¹⁵ Daarnaast hebben studenten van de FSH elke week de mogelijkheid binnen te lopen bij het blessurespreekuur. Hier zijn diverse fysiotherapie studenten van de Fontys, een leerkracht fysiotherapie en een docent van de FSH zelf aanwezig. Hier worden in onderling overleg diagnoses gesteld, behandelplannen gemaakt en behandelingen uitgevoerd. Er is echter geen onderzoek gedaan naar de belevingen en de invloed van de studenten zelf. Er is geen onderzoek gedaan naar ervaringen met interne en externe druk op de studenten en hoe zij daar mee om gaan.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Hoe vinden de studenten de balans tussen belasting en belastbaarheid? Zijn de studenten tevreden over de mogelijkheden van diagnose en behandelingen die hen op de FSH geboden worden?

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

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

2. Methode

2.1 Design

Dit onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek over het ontstaan en voortbestaan van sportblessures bij eerste jaar studenten aan de Fontys Sport Hogeschool in Eindhoven. Het doel van dit onderzoek is meer inzicht te krijgen in de ervaringen van studenten, uit het eerste jaar, met blessures. Dit gebeurt door middel van semigestructureerde interviews. Dit onderzoek vindt plaats volgens de principes van de gefundeerde theoriebenadering¹⁶.

2.2 Deelnemers

De studenten die deelnamen aan dit onderzoek moesten voldoen aan een aantal inclusiecriteria. Het betrof studenten van minimaal 18 jaar oud uit het eerste jaar van de opleiding Lichamelijke Opvoeding aan de FSH in Eindhoven. Het gaat om studenten die op dit moment in het eerste jaar zitten (Cohort 2015-2016.) Daar is voor gekozen door de opdrachtgever. Het ging hierbij alleen om studenten die het schooljaar 2015/2016 met een knieblessure hebben gekampt of op het moment van de interviews nog last hadden van een knieblessure. Dit onderzoek richt zich op verzoek van de opdrachtgever alleen op studenten met een knieblessure. Andere onderzoekers hebben zich gericht op overige blessures. De blessure van de studenten hoefde niet per se tot uitval van de lessen te hebben geleid.

Er was beschikking over een lijst met de studieloopbaanbegeleiders van de verschillende klassen.

Daar is contact mee gezocht met het verzoek de onderzoeksopzet uit te mogen leggen voor de klassen. Vervolgens zijn alle 1^e jaars klassen bezocht. Daar werden de basisgegevens verzameld van de studenten die een knieblessure hebben gehad (tijdens het huidige schooljaar) of nog steeds hadden. Vervolgens hebben de studenten een informatiebrief ontvangen met daarbij een toestemmingsverklaring. Er werd vervolgens samen met de opdrachtgever een selectie gemaakt van de meest geschikt geachte kandidaten. Een week later is er contact opgenomen omtrent de deelname door middel van een e-mail. Vervolgens zijn er afspraken gemaakt over de datum, tijd en locatie van afnemen van de interviews.

2.3 Interview

Het aantal deelnemers was vooraf niet bekend. Er is pas gestopt met interviews afnemen toen er verzadiging waarneembaar was. De verwachting was vooraf dat er acht tot twaalf studenten nodig waren om tot verzadiging te komen. Alle interviews hebben plaats gevonden op de FSH. De interviews varieerden van ongeveer 25 minuten tot ongeveer 45 minuten. Ieder interview waren er twee studenten van de Paramedische Hogeschool aanwezig zijn. Dit betrof één student fysiotherapie en één student podotherapie. Eén van de twee begon met het interview terwijl de ander aantekeningen maakte. Wanneer het eerste deel van het interview klaar was werden deze taken omgedraaid. Er is een interviewschema (zie bijlage I) gemaakt met daarin de persoonsgegevens, de topics (zie tabel 1) en de vragen. Het schema bevat alleen open vragen. De tweede onderzoeker

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

zorgde voor de recorder en stelde aan het einde eventueel nog overige vragen. Tijdens het interview zijn de verschillende topics aan bod gekomen die van belang waren om de onderzoeksvraag te beantwoorden. Deze zijn verwerkt in verschillende categorieën in het interviewschema om ervoor te zorgen dat alle topics behandeld werden (zie bijlage I). Zo snel mogelijk na het interview is een samenvatting gemaakt. Deze zogeheten membercheck is vervolgens naar de deelnemer opgestuurd. Daar konden de deelnemers op reageren en/of aanvullen. Daar hebben de deelnemers twee dagen de tijd voor gehad. Wanneer er binnen twee dagen geen reactie kwam werd het beschouwd als goed gekeurd door de deelnemer. Er zijn geen opmerkingen of aanvullingen meer gekomen vanuit de deelnemers.

Tabel 1 Interview topics.

Topics
- Ervaring blessures
- Ervaring sportbelasting
- Ideeën over mogelijke oorzaak
- Prestatiedruk
- Coping stijl
- Blessure preventie
- Behandeling

2.4 Data analyse

Door de open vragen in het interview was er veel ruimte voor de beschrijving van de beleving van de studenten en was er ruimte voor uitgebreide antwoorden. Er is een transcript gemaakt van de gehele interviews. Om dit proces nauwkeurig te laten verlopen zit er zeker in de beginperiode minimaal twee tot drie dagen tussen de interviews in. Daarna kwamen de drie fases van het coderen. Namelijk eerst het *open coderen*, vervolgens *axiaal coderen* en als laatste het *selectief coderen*. De belangrijke delen in de tekst, relevante citaten, zijn gemarkeerd en heeft daarna eigen codes gekregen. De zogenaamde open code beschrijft heel kort, vijf tot negen woorden, wat er gezegd is. Van deze losse open codes zijn daarna groepjes gemaakt van codes die hetzelfde onderwerp betroffen (axiaal coderen). De axiale codes die bij elkaar paste zijn vervolgens bij elkaar samen gekomen onder één thema. De eerste twee interviews zijn ter controle samen met twee medestudenten van fysiotherapie gecodeerd om de betrouwbaarheid te vergroten. Uiteindelijk zijn alle open codes, axiale codes en thema's samengevoegd in een codeboom. Het interviewschema is tussen de interviews door verscheidene keren aangepast. Er zijn nieuwe vragen toegevoegd en er is een aantal vragen aangepast om tot betere citaten te kunnen komen.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

2.5 Benodigdheden

Tijdens de interviews is er gebruik gemaakt van meerdere benodigdheden zoals hieronder in tabel 2 is weergegeven.

Tabel 2 Benodigdheden interview.

- Voice recorder.
- Vragen/topiclijst.
- Tweede onderzoeker.
- Papier om notities te maken (zoals non-verbale communicatie)
- Laptop.
- Voeding laptop en voice recorder.
- Eventueel extra accu voice recorder.

2.6 Ethische verantwoording

De deelnemers zijn voor de interview door middel van het informed consent op de hoogte gesteld van wat er met de gegevens ging gebeuren. Ze zijn erop gewezen dat de interviews op anonieme basis plaats hebben gevonden. Er zijn geen privégegevens genoteerd behalve het emailadres. Dit was uitsluitend gebruikt om de deelnemers na het interview op de hoogte te brengen middels de membercheck. De interviews vonden plaats vinden in de gewenste omgeving van de deelnemers (ze kozen allen voor de FSH) en in een ruimte waar zij zich op hun gemak voelden. Om te zorgen voor interviews van een passend niveau is er geoefend door de onderzoekers onderling. Daarnaast is er gebruik gemaakt van diverse workshops over interviewen om professioneel over te komen. Aan het einde van het onderzoek kan de gehele scriptie naar de leerlingen toegestuurd worden wanneer daar behoefte aan is. Er is slechts één deelnemer die daar behoefte aan heeft gehad. Het email adres van deze deelnemer wordt daarvoor bewaard. Wanneer het volledige onderzoek is afgerond worden alle gegevens digitaal ingeleverd bij de begeleider van Fontys. Er blijven geen gegevens achter bij de onderzoekers. De audio opnames en eventuele gegevens op papier worden vernietigd.

3. Resultaten

Er hebben negen eerstejaars studenten van de FSH meegewerkt aan de interviews. Deze studenten variëren qua leeftijd van 18 jaar tot 23 jaar oud en hebben allen gedurende het huidige schooljaar een knieblessure opgelopen. In twee gevallen was dat niet de enige blessure. Er namen vijf mannelijke studenten en vier vrouwelijke studenten deel aan het onderzoek (zie tabel 3). Op het moment van de interviews maakten alle deelnemers nog deel uit van de opleiding.

Tabel 3 Algemene gegevens deelnemers.

	Geslacht	Leeftijd	Blessure	Datum interview
Deelnemer 1	M	21 jaar	Knie	13-04-2016
Deelnemer 2	M	23 jaar	Knie	13-04-2016
Deelnemer 3	V	18 jaar	Knie	14-04-2016
Deelnemer 4	M	21 jaar	Knie	18-04-2016
Deelnemer 5	V	18 jaar	Knie	23-04-2016
Deelnemer 6	V	18 jaar	Knie en duim	01-05-2016
Deelnemer 7	M	21 jaar	Knie en schouder	03-05-2016
Deelnemer 8	V	21 jaar	Knie	07-05-2016
Deelnemer 9	M	21 jaar	Knie	10-05-2016

Na het analyseren van alle interviews zijn vijf thema's ontstaan. Dit zijn de thema's die belangrijk zijn voor het beantwoorden van de hoofdvraag van het onderzoek. Hier een overzicht van de thema's:

1) Preventie van blessures. 2) Mogelijke oorzaken blessures. 3) Gevolgen van blessures. 4) Druk op student. 5) Begeleiding bij blessure. Deze thema's zullen in dit hoofdstuk verder worden toegelicht.

Alle axiale codes en open codes die bij de thema's horen zijn bijgevoegd in de vorm van een codeboom in bijlage VI. De thema's zijn in deze bijlage weergegeven in volgorde van belang. Het belangrijkste thema wordt als eerste weergegeven, het minst belangrijke thema als laatste. De resultaten worden hieronder benoemd en door middel van citaten toegelicht en ondersteund.

3.1 Preventie van blessures

De belangrijkste aspecten van dit onderzoek zijn de ervaringen bij het ontstaan en het voortbestaan van blessures. Daarbij is preventie van blessures een cruciaal onderdeel. Er is daarbij gekeken naar de ervaringen en de beleving van de studenten ten aanzien van de eigen bijdrage en de bijdrage van de FSH aan deze preventie.

Eigen preventie - Alle deelnemers geven aan een goede warming up belangrijk te vinden. De meeste studenten zeggen fit te blijven door ook buiten school in beweging te blijven. Een deel van hen sport

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

voor het plezier en denkt op deze manier tevens fit te blijven. Het andere deel is buiten school ook bezig met sport puur voor het verbeteren van kracht en uithoudingsvermogen. *“Ik doe zelf spiertraining. Dus thuis squaten, lungen. Om mijn beenspieren wel intact te laten blijven. En ik sport natuurlijk zelf buiten school veel dus zo hou ik mezelf ook wel intact. En oefeningen van mijn fysiotherapeut. Ook voor mijn stabiliteit. Bijvoorbeeld tanden poetsen op 1 been. Dat soort dingen. Dat vind ik wel belangrijk dat ik dat blijf doen.”* (D6). Daarnaast zeggen de studenten dat ze naar hun lichaam luisteren en daar waar nodig rust pakken. Een enkeling heeft hier moeite mee maar is zich er wel al van bewust. *“Ja ik vind soms kom gas erop en doorgaan. Niet altijd het beste, want later loon ik hier wel voor zeg maar. Dus ik kom wel steeds meer tot realisatie daarvan.”* (D7).

Begeleiding/voorlichting preventie - Een onderdeel van preventie is een warming up. De grote meerderheid van de studenten geeft aan dat dit vaak ontbreekt bij de sportlessen op de FSH. Bij sporten als judo en turnen is er structureel een warming up. Bij andere vakken ontbreekt dit vaak. Soms mogen de studenten zelf de eigen warming up bepalen. *“In de lessen worden vaak geen warming-ups gegeven. Als er al tijd voor is, is het ieder voor zich. En als je het niet doet, zie ik bij deze mensen de meeste blessures ontstaan de laatste weken.”* (D2).

Een andere student zegt geen warming up te mogen doen omdat er geen tijd was volgens de leerkracht. *“bij voetbal, we hebben in de zomer voetbal gehad, en dan ik moet gewoon mijn warming up hebben anders krijg ik sowieso spierblessures en dat hadden we gewoon niet bij voetbal. Toen werd er tegen mij gezegd van ja: Dan moet je een kwartier eerder komen, dan kun je een warming up doen. Maar dat gaat niet want ik heb ook gewoon les daarvoor dus dat vind ik wel minder.”* (D6).

Er wordt door de leerkrachten tijdens de les wel continu gewezen op veiligheid. Ze wijzen de studenten erop voorzichtig met elkaar te zijn om blessures te voorkomen. Bij het klimmen worden de regels omtrent het veilig klimmen continu herhaalt. De studenten geven aan zich hier heel bewust van te zijn dankzij de begeleiding van de leerkrachten. Dit gebeurt name bij de sporten zoals klimmen en judo waarbij groter risico is op blessures volgens de studenten. *“Leraren zeggen: Je komt hier om niet tégen maar mét elkaar te spelen. En winnen of verliezen gaat het niet echt om.”* (D7).

Screening - Voordat de leerlingen mogen beginnen op de FSH moeten zij eerst een aantal screenings doorlopen. Alle studenten geven aan het zwaar maar noodzakelijk te vinden dat studenten lichamelijk getest worden om de sportbelasting wel aan te kunnen en zo blessureleed te voorkomen. *“Ze zijn hier gewoon best wel hard wat dat betreft. Als je niet goed bent in sport dan hoor je hier ook niet. Dat ze de lat best wel hoog leggen voor iedereen. Ja dat vind ik wel goed.”* (D6). *“Op zich wel goed, er werd veel gedaan. Bijvoorbeeld een hartfilmpje, daar denk je niet zo snel aan, maar het is wel goed dat dat een keer wordt gedaan dan weet je wel zeker dit is goed en dit is goed.”* (D3).

Veiligheid sportomgeving - De studenten vinden allemaal dat de veiligheid van het gebouw en de materialen meer dan goed is. Zij geven aan dat blessures niet het gevolg kunnen zijn van slechte of

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

verouderde materialen, sportapparatuur of sportomgeving zoals de zalen. Dat het hele gebouw pas enkele jaren geleden, in 2012, werd gebouwd en ook uitsluitend nieuwe materialen bevat is daarvoor een veelgehoord argument. *“Ja goed, zeker omdat het een nieuw gebouw is, nieuwe materialen. Die staat is zeker nog heel goed, en zalen ook prima.” (D3). “Het gebouw is wel echt heel veilig, de nieuwste materialen. Ja heel veilig.” (D8).*

3.2 Mogelijke oorzaken blessures

Wanneer gekeken wordt naar het ontstaan van blessures is de oorzaak van de blessure het belangrijkste gegeven.

Oorzaken volgens student - De meeste studenten geven aan te denken dat overbelasting en vermoeidheid een grote rol spelen bij het ontstaan van blessures. Er is door de studenten aangegeven dat dit ook aan de eigen inzet tijdens het sporten kan liggen. *“Bijvoorbeeld bij basketbal ga ik er altijd voor de volle 100% voor en dat is niet altijd even handig. En ik denk dat als je extra hard je best doet dat dan je grotere kans hebt op blessures.” (D1). “Misschien dat je daarom, omdat je vermoeid bent wel eerder blessures krijgt.” (D9).*

Sportbelasting – Er is door de meerderheid van de studenten aangegeven dat de sportbelasting prima is zolang er niet te veel intensieve vakken achter elkaar worden gegeven. Het verschilt duidelijk per klas of dit vaak het geval is. Er is daarnaast door alle studenten aangegeven dat ze zelf verantwoordelijk zijn voor de eigen belasting. *“Uhm, sportbelasting kijkende, het is toch wat je er zelf van maakt he! Hoe druk ga je, of hoe druk maak je het zelf tijdens de les.” (D2) “Ja want ik denk als je heel vermoeid bent heb je ook niet meer alle controle over je lichaam en kan je ook dingen fout doen.” (D7).* Daarnaast zeggen enkele studenten dat leeftijd een rol speelt bij het bepalen van de eigen belasting. De meerderheid van de studenten met een leeftijd boven de 20 jaar geeft dit aan. *“Ik zie sterk dat de iets oudere studenten zoals ik die passen zich iets aan, dus als je bijvoorbeeld 3 uur een praktijkles achter elkaar hebt ga ik niet het eerste uur als een gek tekeer en verdeel ik het netjes. En als ik kijk naar de jongere studenten die zullen altijd volle bak geven en op het laatst van de dag zie je hun inkakken en is de kans op een blessure ook groter”. (D2).*

Rooster - Het rooster speelt volgens de meerderheid van de studenten een rol in de sportbelasting en vermoeidheid. Een aantal leerlingen geeft aan dat de lagere klassen zoals 1A een betere verdeling hebben van de sportlessen dan de hogere klassen zoals 1F. De meningen over de hoogte van de sportbelasting varieert dan ook sterk. Wel geven alle studenten aan dat te veel sportlessen achter elkaar te vermoeiend is. *“Het is soms wel zwaar. Maar het ligt eraan hoe het gepland is. Als je elke dag 1 sport hebt dan valt het mee. Maar als je bijvoorbeeld 3 lessen achter elkaar sport dan is dat wel flink vermoeiend.” (D4).* Er werd door een aantal studenten aangegeven dat een pauze tussen die lessen

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

een goed idee zou kunnen zijn. *“Ja als je klas bijvoorbeeld 3 uur achter elkaar sport heeft een kleine pauze inlassen. Dat zou misschien een tip zijn voor hier op school.” (D4).*

3.3 Gevolgen van blessures

De praktische gevolgen die blessures met zich mee brengen en wat voor gevoelens dit losmaakt bij de studenten wordt door de studenten verschillend ervaren.

Praktische gevolgen – Afhankelijk van de ernst van de blessure zijn de studenten niet in staat vol deel te nemen aan lessen gedurende een bepaalde periode. Sommige studenten geven aan lessen in te moeten halen. Andere studenten zeggen dat inhalen niet nodig was doordat ze wel aanwezig waren tijdens de lessen ondanks dat ze niet deelnamen. *“ben wel bij alle lessen aanwezig geweest maar heb ik niet alles vol mee kunnen doen. Maar dan ga ik gewoon dingen aanreiken en mensen feedback geven.” (D7).* Een enkeling geeft aan het volgende schooljaar veel in te moeten halen. *“Daardoor heb ik de derde en de vierde periode in het eerste jaar niet meer kunnen doen. Ik heb alleen in de vierde periode kunnen zwemmen. Dus dat kon wel met mijn knie. Maar ja voor de rest heb ik niks kunnen doen dus dat moet ik nog allemaal inhalen in het tweede jaar.” (D4).*

Gevoelens van student - Alle studenten zeggen negatieve gevoelens te hebben bij een blessure. *“Het is enorm klote. Het is heel erg wennen op het begin. Je baalt enorm elke keer als je langs de lijn zit bij een gymles of bij het voetbal. Dan baal je want je wil meedoen.” (D4).* *“De rust die je moet pakken, verplicht! Dat is het ergste.” (D5).*

3.4 Druk op student

Studenten ervaren druk vanuit meerdere richtingen. Druk op de studenten kan vanuit verschillende richtingen komen. De druk die de student zichzelf oplegt, de druk vanuit de opleiding en/of de druk vanuit de omgeving. De druk op een student kan een rol spelen bij het ontstaan én het voortbestaan van blessures. Studenten denken dat deze een rol spelen bij het ontstaan én voortbestaan van blessures.

Interne druk - Alle studenten geven aan als sporter een interne druk te voelen om goed te moeten presteren. De meeste studenten zeggen geen interne druk te voelen om bijvoorbeeld beter te moeten presteren dan anderen. *“Bij de sport heb ik zoiets als ik het maar haal dan vind ik het goed. Er zijn altijd mensen in de klas die ergens beter in zijn maar dat maakt me niet uit, ik vind dat prima.” (D8).* Een enkeling gaf aan door een pijntje niet aan de kant gehouden te worden. Op de vraag of deze student bereid is bij een lichte blessure een tentamen te missen antwoorde de deelnemer als volgt. *“Ik wil mijn P in 1 jaar hebben, klaar! Moet!” (D7).*

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Externe druk vanuit opleiding – Wanneer studenten een blessure hebben ervaren zij vanuit de opleiding geen druk om aan tentamens deel te nemen. “Als je iets niet kan halen krijg je een nieuwe eerste kans. Je moet de kans krijgen om het te kunnen halen. Als je niet de mogelijkheid hebt het te kunnen halen dan krijg je een nieuwe kans.” (D4). Er zijn slechts enkele vakken met aanwezigheidsplicht. De meeste studenten geven aan het prettig te vinden dat dit bij de meeste vakken niet het geval is. “Als je een keer iets mist door een blessure dan hoeft je niet per definitie iets in te halen. Dat scheelt wel aan de stress.” (D1).

Externe druk vanuit omgeving - De meerderheid van de studenten zegt dat er vanuit de medestudenten geen druk is om beter te moeten presteren. Ze voelen zich daardoor niet genoodzaakt aan lessen en/of tentamens deel te nemen wanneer ze hier lichamelijk (nog) niet toe in staat zijn. Ouders, vrienden en medeleerlingen worden door de studenten juist als steunend ervaren. “In de klas zitten ook een aantal mensen die dan zeggen, je hoeft niet altijd dit als beste te doen. Dus je wordt wel soms even terug op de grond gezet dat is wel erg fijn in de klas.” (D3).

3.5 Begeleiding bij blessures

De studenten verwachten dat de opleiding een grote rol speelt bij het oplopen van een blessure. Deze begeleiding heeft te maken met verschillende aspecten van de gevolgen van een blessure. De begeleiding vanuit de opleiding betrekking hebben op de juiste behandeling van de blessure, advies en medeleven.

Behandeling en materialen – Door alle studenten is aangegeven dat zij op de hoogte zijn van het blessurespreekuur voor studenten iedere woensdagochtend op de FSH. “Ik weet wel op woensdag morgen, dan loopt de fysiotherapeute van de Fontys hier rond. Daar kan je altijd wel langsgaan hoor van ik heb hier last van of hier.” (D3). Er zijn twee studenten die aangeven hier ervaring mee te hebben. Deze studenten vinden het proces van diagnose en behandeling te lang duren. “Daar ben ik een keer heen geweest. Naar dat blessure spreekuur. Maar dat zijn leerlingen vanuit het buitenland dus dan zit je gewoon anderhalf uur zit je daar. Omdat je eerst allemaal vragen moet beantwoorden. En daardoor heb ik dus twee lessen gemist. En dan denk ik van dat is ook niet echt nodig snap je?” (D6). Een aantal andere studenten zegt dat het blessurespreekuur vaker en langer aangeboden mag worden. “Alleen is het wel van beperkte tijd het is op woensdag van 8 tot 10 en als je dan net toevallig les hebt dan gaat het niet.” (D8).

Begeleiding bij blessure – De studenten geven allemaal aan dat de opleiding veel begrip toont bij een blessure. Vanuit de opleiding wordt er aangegeven rustig aan te mogen doen en de opleiding denkt mee bij blessures. “Ja op zich wel fijn dat je begrepen wordt. Het is niet zo van je moet het doen, je wordt niet gedwongen om iets te gaan doen.” (D3). “De leraren zijn heel begripvol als ik zeg van ik heb er last van en ik kan niet mee doen. Dan zeggen ze: ok prima dan kan je niet mee doen. De meeste

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

vragen ook geregeld hoe het gaat. Eigenlijk vind ik dat het hier fantastisch gaat op dat gebied.” (D4). Een aantal studenten zegt echter wel dat er weinig adviezen komen vanuit de FSH bij het hervatten van de lessen na een blessure.. “Uhm ik moest zelf een beetje uitzoeken hoe het gaat eigenlijk.” (D5). “Ik heb ook niet het idee dat alle docenten dan weten hoe het zit zeg maar, daar zouden ze zich dan misschien iets meer in mogen verdiepen. Want het is gewoon een opleiding met heel veel blessures en knieblessures komen ook heel veel voor dus daar zouden ze best wat meer energie in mogen steken.” (D8) De meerderheid van de studenten geeft echter aan dit niet de verantwoordelijkheid van de school is. “Je bent sportleraar in opleiding dus je moet zelf weten wat je aankunt en wat je niet aankunt.” (D4). “Ja maar ik vind dat een stukje zelfverantwoordelijkheid.” (D3)

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

4. Discussie

In deze studie is onderzoek gedaan door naar de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool te aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures. De studenten geven aan geen druk te voelen vanuit de omgeving om te moeten presteren. Bij een sportblessure stelt de FSH zich meedenkend en flexibel op wanneer het gaat over het inhalen van toetsen en lessen. Het initiatief voor blessure preventie ligt vaak bij de leerlingen zelf. Er wordt binnen de opleiding wel veel gewezen op veiligheid. De sportbelasting op school is soms hoog en de behandelmogelijkheden binnen de opleiding worden enkel op woensdagochtend tussen 10 uur en 12 uur aangeboden.

Alle LO-studenten van de FSH beoefenen in de eigen tijd ook sport. Dit is deels voor het plezier maar ook om lichamelijk fit te blijven. Zo doet een groot deel van de leerlingen in de eigen tijd aan krachttraining. Door krachttraining neemt de kans op een blessure met een derde af. Dit geldt voor zowel acute blessures als blessures door overbelasting.¹⁷ Een aantal leerlingen doet specifieke oefeningen die ze van een fysiotherapeut hebben gekregen om te voorkomen dat oude blessures opspelen. De meerderheid van de studenten heeft de blessure buiten de opleiding bij de eigen sport opgelopen. Het lijkt dus de vraag te zijn of sporten, krachttraining uitgezonderd, een positief effect heeft op het voorkomen van blessures. Hoewel de studenten soms wat roekeloos zijn proberen ze wel naar de signalen te luisteren die het lichaam ze geeft. De relatief oudere studenten zijn hier wat bewuster mee bezig dan de jongere studenten. Er is geen literatuur gevonden die dit bevestigd noch ontkracht.

Opvallend op een school waar toekomstige docenten lichamelijke opvoeding worden opgeleid is het gebrek aan een gezamenlijke, gestructureerde warming up. Dit terwijl een warming up kan bijdragen aan het voorkomen van blessures bij sporten.¹⁸ Bij lessen die gezien worden als risicovol voor sportblessures zoals judo en turnen is er meestal een gezamenlijke, gestructureerde warming up. Daarbij wordt gezorgd dat het gehele lichaam aan bod komt. Bij andere lessen is er wel tijd voor maar mogen de studenten het individueel invullen en uitvoeren. Dit heeft als gevolg dat niet alle leerlingen een goede warming up doen. Nog opvallender is dat er soms geen tijd is voor een warming up doordat de lessen soms relatief kort zijn. De studenten krijgen les in het belang van een goede warming up maar krijgen er zelf de tijd niet voor. Door het overslaan van de warming up is de kans op blessures groter.¹⁸ Bij lessen als judo, klimmen en turnen wordt er door de docenten extra gehamerd op veiligheid. Alle studenten weten dat je mét elkaar moet sporten en niet tégen elkaar. Het is nog steeds mogelijk dat er blessures ontstaan maar het lijkt erop dat de docenten geen enkel risico willen nemen tijdens deze lessen en daardoor extra wijzen op veilig werken. Door op veiligheid te blijven wijzen porberen de docenten de kans op een ongeluk te verkleinen waardoor ook de kans op blessures afneemt.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Wanneer je het gebouw van de FSH binnenloopt is meteen zichtbaar dat het om een nieuw en hypermodern gebouw gaat. De studenten zijn het unaniem eens dat het hier een nieuwe en zeer veilige sportomgeving betreft. De enige klachten zijn dat er in één zaal een wat stroeve vloer ligt en dan er buizen uit de tribune steken. Deze buizen zijn echter niet in het gedeelte waar sport wordt beoefend. Het lijkt aannemelijk dat relatief nieuwe sportmaterialen en sportapparatuur in goede staat gunstiger zijn voor blessurepreventie dan verouderde materialen en apparatuur.

De studenten zijn ook gevraagd naar de oorzaak van de eigen blessures en de oorzaken van blessures op de opleiding in het algemeen. De eigen blessures zijn erg divers van aard en oorzaak. De meeste blessures zijn in de eigen tijd ontstaan. Het lijkt daarom niet mogelijk een duidelijke conclusie te trekken vanuit het oogpunt van de FSH. Zij hebben immers relatief weinig invloed op de sportactiviteiten buiten de opleiding om.

Eén van de oorzaken van blessures op de opleiding in het algemeen zou het gebrek aan structurele warming up kunnen zijn. De studenten vinden verder dat overbelasting, vermoeidheid en pech mogelijke oorzaken zijn van sportblessures op de FSH. De meerderheid van de studenten zegt de sportbelasting erg hoog te vinden en dat zou overbelasting en vermoeidheid in de hand kunnen spelen. Vermoeidheid is een grote risicofactor bij het ontstaan van blessures. Zo bleek het uit een studie betreffende de blessures op een groot sporttoernooi in 2015 de tweede grootste factor bij het ontstaan blessures.¹⁹ Daarnaast zijn de relatief jongere studenten vaak minder bezig met blessure preventie dan de relatief oudere studenten. Jongere studenten zijn minder serieus bij de uitvoering van de warming up, plannen hun energie minder goed over de dag. De combinatie van gebrek aan warming up en vermoeidheid vergroot de kans op blessureleed.¹⁸⁻¹⁹ Ook geven de studenten onder de 20 jaar oud aan soms ongeduldiger te zijn bij het herstellen van een sportblessure. Het is mogelijk dat de revalidatie daardoor van kortere duur is dan noodzakelijk. Dit kan mogelijk leiden tot een langer herstel of verergering van de blessure.

Doordat de studenten zelf de intensiteit van de sportbelasting mogen bepalen tijdens de lessen hebben ze zelf meer controle. Desondanks geven veel studenten aan de sportbelasting hoog en soms zelfs té hoog te vinden. Per klas worden er vaak groepen gemaakt van verschillende niveaus om onder andere de intensiteit en belasting te reguleren. Wanneer een student een pijntje heeft kan deze bijvoorbeeld een niveau lager gaan sporten. Dit zou blessures kunnen voorkomen omdat je minder vermoeid bent en niet tot het uiterste hoeft te gaan.¹⁹ De vraag is echter ook of dit in de praktijk mogelijk is en ook daadwerkelijk gebeurd aangezien de meerderheid van de studenten de sportbelasting erg hoog vindt.

Het rooster is volgens het grootste deel van de studenten de oorzaak van de soms te hoge sportbelasting. Het komt voor dat er drie en soms vier uur achter elkaar gesport wordt. Dit is te veel vinden de studenten. Met name de eerstejaars klassen die alfabetisch lager zijn ingedeeld hebben vaak

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

een ongunstig rooster met veel sport op één dag en veel sport achter elkaar. Het is de vraag of dit op te lossen is. Er moet nu eenmaal veel gesport worden zodat de studenten vaardig worden in de sporten. Al deze sporten moeten in drie dagen per week worden ingepland in verband met twee dagen stage. De combinatie met het ontbreken van vaste pauzemomenten leidt tot het feit dat er soms drie tot vier uur sport achter elkaar ingeroosterd staat. Rooster technisch zit er tussen alle sportlessen 10 minuten pauze. Het is echter maar de vraag of dit voldoende voor de studenten om uit te rusten. De studenten moeten zich immers vaak omkleden en zich verplaatsen naar een ander lokaal.

De praktische gevolgen van een sportblessure zijn afhankelijk van de aard van de blessure en daarom erg divers. Dat varieerden van het missen van een enkele les tot het missen van twee periodes. In sommige gevallen moest de eigen sport even stop gezet worden. De meeste studenten blijven wel naar de lessen komen wanneer ze geblesseerd zijn. Ze zitten langs de kant of krijgen een taak om toch betrokken te blijven. Een ander praktisch gevolg is soms dat ze ná een blessure niet 100 procent kunnen herstellen en daardoor altijd rekening moeten houden met bijvoorbeeld de knie.

De studenten zijn liefhebbers van sport. Het is daarom ook geen verrassing dat alle studenten negatieve gevoelens hebben bij blessures. Sommige van hen zijn dagen emotioneel en blijven dan thuis. Alle studenten halen enorm veel steun uit de eigen omgeving. Op de FSH geven studenten elkaar veel steun bij blessures. Ze halen veel positiefs uit medeleven klasgenoten.

Volgens het ICF-model kunnen de interne en de externe druk van invloed zijn op het lichaam.⁵ Uit dit onderzoek blijkt dat er voor de studenten vrijwel geen sprake is van een negatieve externe druk. Vanuit de omgeving is er enkel steun en worden de studenten waar nodig zelfs afgeremd. Slechts een enkeling ervaart druk vanuit de opleiding, bijvoorbeeld in de vorm van studiepunten moeten halen. Vanuit de student zelf is er wel druk omdat ze nu eenmaal graag het beste uit zichzelf halen. De studenten ervaren dit echter als een positieve druk. Zij ervaren geen machocultuur op school en voelen dus geen druk om bij een blessure toch mee te moeten doen. Zoals gezegd steunen klasgenoten elkaar en is er sprake van een behulpzame en gemoedelijke sfeer. Al deze factoren horen volgens het ICF-model een positief effect op de gezondheid te hebben.⁵

De begeleiding bij blessures is vooral op initiatief van de student. De docenten laten de blessures meer bij de leerling zelf. Er is vrijwel geen voorlichting met betrekking tot blessures. Dat vinden de studenten vreemd op een sportopleiding. De docenten tonen weinig interesse. Dat is ook begrijpelijk aangezien zij niet van iedere leerling kunnen weten hoe het ermee gaat. Het lijkt ondoenlijk om voor aanvang van iedere les individueel te vragen hoe het met alle studenten gaat. Wanneer studenten aangeven een blessure te hebben zijn de docenten wel heel begripvol. Ze zeggen de studenten rustig aan te doen of geven ze een andere taak zodat ze zich toch betrokken voelen bij de les. De docenten lijken weinig kennis te bezitten met betrekking tot blessures. De SLB'ers staan klaar wanneer een student wil praten. Op deze manier is er een positieve steun vanuit de omgeving.⁵ Dit gebeurt allemaal alleen op initiatief

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

van de student. Met betrekking tot uitstellen van toetsen en extra tijd is de FSH erg meedenkend en flexibel. Bij een aantoonbare blessure volgt er uitstel van performance examen. Dit neemt externe druk weg bij de studenten.

Behandeling is er op de FSH in de vorm van een blessurespreekuur iedere woensdagochtend. Alle studenten zijn hiervan op de hoogte. De algemene tendens is dat dit wat vaker in de week aangeboden zou mogen worden. Studenten willen geen lessen missen. Een aantal studenten vindt het proces van diagnose en behandeling te lang duren doordat de fysiotherapie studenten die erbij aanwezig zijn veel vragen stellen en moeten overleggen. Soms duurt het twee uur en dat vinden studenten te lang.

In dit onderzoek is sprake van 6 sterke punten namelijk: 1. De manier van onderzoek doen sluit aan bij de doelgroep. De studenten hebben enthousiast gereageerd op de interviews. 2. Bij alle interviews zijn twee onderzoekers aanwezig geweest. Op deze manier was het mogelijk goed door te vragen en zijn er aantekeningen gemaakt van de non-verbale communicatie. 3. De interview technieken zijn voor de interviews uitgebreid geoefend in onder andere een workshop. 4. Er is in de eerste weken veelvuldig overleg gevoerd met de opdrachtgever en medeonderzoekers om de juiste richting voor het onderzoek te kiezen. 5. De deelnemers zijn middels een informatiebrief en een mondelinge presentatie in de les ingelicht over het doel van de interviews. Daardoor hebben de deelnemers extra tijd gehad om over dit onderwerp na te denken. 6. Er is verzadiging opgetreden. Bij de achtste en negende deelnemer kwamen er niet of nauwelijks nieuwe bruikbare codes naar voren. 7. Ten slotte hebben alle deelnemers de mogelijkheid gehad om opmerkingen te geven nadat zij de membercheck hebben ontvangen.

Ondanks deze sterke punten moeten deze resultaten wel tegen het licht worden gehouden vanwege de volgende 3 punten: 1. Een klein deel van de interviews is te kort achter elkaar gepland. Daardoor zijn een aantal interviews afgenomen voordat de vorige was geanalyseerd. Dit komt de kwaliteit niet ten goede. Er was echter een beperkt aantal potentiële deelnemers beschikbaar en er was een relatief korte tijd waarin de interviews gepland konden worden. Daarom is ervoor gekozen om de studenten leidend te laten zijn in het plannen van de interviews. 2. Het interviewen van de eerstejaars studenten is al halverwege het studiejaar begonnen waardoor de studenten geen volledig schooljaar ervaring bezitten. 3. Ten slotte zijn er geen studenten geïnterviewd die wegens blessureleed al gestopt zijn met de opleiding. Dit had andere informatie op kunnen leveren.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

5. Conclusie

De studenten geven aan geen druk te voelen vanuit de omgeving om te moeten presteren. De studenten voelen zich daardoor niet genoodzaakt aan lessen of performance examens mee te doen wanneer ze hier lichamelijk vermindert of niet toe in staat zijn. Dit kan blessures voorkomen en het verergeren van bestaande blessures verminderen. Bij een sportblessure stelt de FSH zich meedenkend en flexibel op wanneer het gaat over het inhalen van toetsen en lessen. Het initiatief voor blessure preventie in de vorm van warming up en materialen zoals tape en/of braces ligt vaak bij de leerlingen zelf. Er wordt binnen de opleiding wel veel gewezen op veiligheid met als doel ongelukken en dus eventuele blessures te voorkomen. De sportbelasting op school is soms hoog en de behandelmogelijkheden binnen de opleiding zijn beperkt. Daardoor is het mogelijk dat door gebrek aan diagnose blessures over het hoofd gezien worden of niet de juiste behandeling voorgeschreven krijgen en mogelijk verergeren.

De FSH zou er goed aan doen door elke sportles een gestructureerde en gezamenlijke warming up in te voeren. Dit kan elke sportles gebeuren onder begeleiding de betreffende docent. Wanneer er geen tijd is voor een gezamenlijke warming zou de student individueel de tijd moeten krijgen zelf een warming up te doen. Het zou niet onverstandig zijn hierbij de relatief jongere studenten goed te motiveren.

Daarnaast zou een, nader te bepalen, maximaal aantal uur achter elkaar sporten ingevoerd kunnen worden. Met tussendoor een verplichte pauze van bijvoorbeeld vijftien minuten. Het evalueren van de balans tussen stagedagen en lesdagen zou bij kunnen dragen aan het verminderen van de sportbelasting. Colleges en lessen met betrekking tot blessures zouden bij kunnen dragen aan het verminderen van en het beter omgaan met blessures. Docenten zouden meer betrokkenheid kunnen tonen door aan het begin van iedere les kort klassikaal te informeren naar eventuele blessures.

Door het blessurespreekuur korter en vaker aan te bieden zijn er minder studenten van fysiotherapie aanwezig en hoeven er niet zoveel vragen gesteld te worden en gaan de diagnoses en behandelingen sneller. Op dit moment is het blessurespreekuur één maal per week gedurende twee uur te bezoeken. Een mogelijke oplossing is het spreekuur uit te breiden naar drie maal één uur per week.

Literatuurlijst

1. Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport E. Schippers. Kamerbrief over nieuw programma blessurepreventie. Internetsite Rijksoverheid. Beschikbaar via: <https://www.rijksoverheid.nl>. Geraadpleegd op 15-02-2016.
2. H. Valkenberg, W. Schoots, M. van Nunen, W. Ormel, I. Vriend. Handboek Epidemiologie Sportblessures. Amsterdam: 2009. p. 16.
3. Stubbe JH. Niet langer buitenspel door blessures. Het voorkomen en behandelen van sportblessures. Amsterdam: HVA Publicaties; 2014.
4. Veiligheid NL. Sportblessures: Blessurecijfers. Amsterdam 2014. Beschikbaar via: <http://www.veiligheid.nl>. Geraadpleegd op 16-02-2016.
5. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. ICF-mode. Internetsite overheidsinstituut. Beschikbaar via: <http://www.rivm.nl/who-fic/icf.htm>. Geraadpleegd op 16-02-2016.
6. Fontys. Leraar lichamelijke Opvoeding voltijd, inhoud opleiding. Beschikbaar via: <http://fontys.nl/Studeren/Opleidingen/Leraar-Lichamelijke-Opvoeding-voltijd/Inhoudopleiding/Opbouw.htm>. Geraadpleegd op 16-02-2016.
7. Goossens L, Verrelst R, Cardon G, De Clercq D. Sports injuries in physical education teacher education students. Scand J Med Sci Sports 2013; 24 p. 683–691.
8. Verhagen S. Een pilotonderzoek naar blessurelast, lokalisatie en sportbelasting bij studenten lichamelijke opvoeding over de laatste 3 maanden van het studiejaar. Breda: Avans+; 2014.
9. Pennings R. Correlatie onderzoek tussen functional movement screen en sit and reach test. 2015. Geraadpleegd op 28-02-2016.
10. Egelmeers L. Wat is het verband tussen het blessurerisico en het daadwerkelijke aantal aanwezige blessures? 2015. Geraadpleegd op 28-02-2016.
11. Teeffelen W. M. van. Sportblessures. Bijblijven 2010; 10.
12. ICF-model van World Health Organisation. Internetsite van Rijksinstituut voor Volksgezondheid en milieu. In te zien op: <http://www.rivm.nl/who-fic/icf.htm>.
13. Paul Maas. Evaluatie van een pilot implementatie project voor het gebruik van een blessureregistratie systeem op een Academie voor Lichamelijke Opvoeding met behulp van het implementatiemodel volgens Grol & Wensing en een planmodel voor het proces van verandering; aanbevelingen voor een definitieve implementatie. 2013. Geraadpleegd op 20-03-2016.
14. Feijen I. De correlatie tussen de Lower Quarter Y-Balance test en de Sit and Reach test bij eerstejaars studenten Sport- en Bewegingseducatie. 2014. Geraadpleegd op 16-03-2016.
15. Schoren S. Wat is het verschil in flexibiliteit van de hamstrings tussen voetballers en niet voetballers? 2015. Geraadpleegd op 16-03-2016.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

16. Baarda, B., Bakker, E., Fischer, T., Julsing, M., Goede, M. de, Peters, V., & Velden, T. van der. 2013. Basisboek kwalitatief onderzoek. Groningen/houten, Nederland: Noordhoff Uitgevers. Geraadpleegd op 16-05-2016.
17. Jeppe B Lauersen, Ditte M Bertelsen, Lars B Andersen. The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials, 3rd ed. <http://bjsm.bmj.com/> : Br J Sports Med; 2014. Geraadpleegd op 28-05-2016.
18. Jari Parkkari, Urho M Kujala, Pekka Kannus. Is it possible to prevent sports injuries? Review of controlled clinical trials and recommendations for future work, 31 ed. Sports Medicine;2011.
19. Alan McCall, Michael Davison, Thor E Andersen, Ian Beasley, Mario Bizzini, Gregory Dupont, et al. Injury prevention strategies at the FIFA 2014 World Cup: perceptions and practices of the physicians from the 32 participating national teams, 49 ed. Br J sports Med: 2015.

Bijlage I.

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 voortbestaan 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 - 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 zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- 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 zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- 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 zelf 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)?

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- 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, tape/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 behandelmethode 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 de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- 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?
--	---

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!

Bijlage II.

Informatie brief.

Deelnemer nummer: '1'

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

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 voortbestaan 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 Sport Hogeschool. 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 Sport Hogeschool.

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 fysiotherapie student en één podotherapie student en zal plaatsvinden op jou 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 opgaaf van reden.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

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. 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 jou 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 zal een samenvatting opgestuurd worden per mail. Hierin word je gevraagd dit door te nemen en eventuele opmerkingen/aanvullingen, binnen twee werkdagen na ontvangst, aan ons kenbaar te maken per mail. 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

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Bijlage III.

Informed consent.

Toestemmingsformulier deelnemer nummer: '1'

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 Sport hogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?**Verantwoordelijke onderzoeker:** Jelle Custers.***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 opgaaf van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

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:

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Bijlage IV.

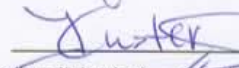
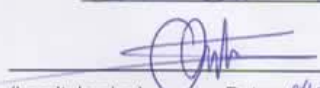
Geheimhoudingsverklaring.

GeheimhoudingsverklaringNaam: Jelle CustersStudentnr: 21-25-164

Titel: Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sport Hogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Inhoud (omschrijving):

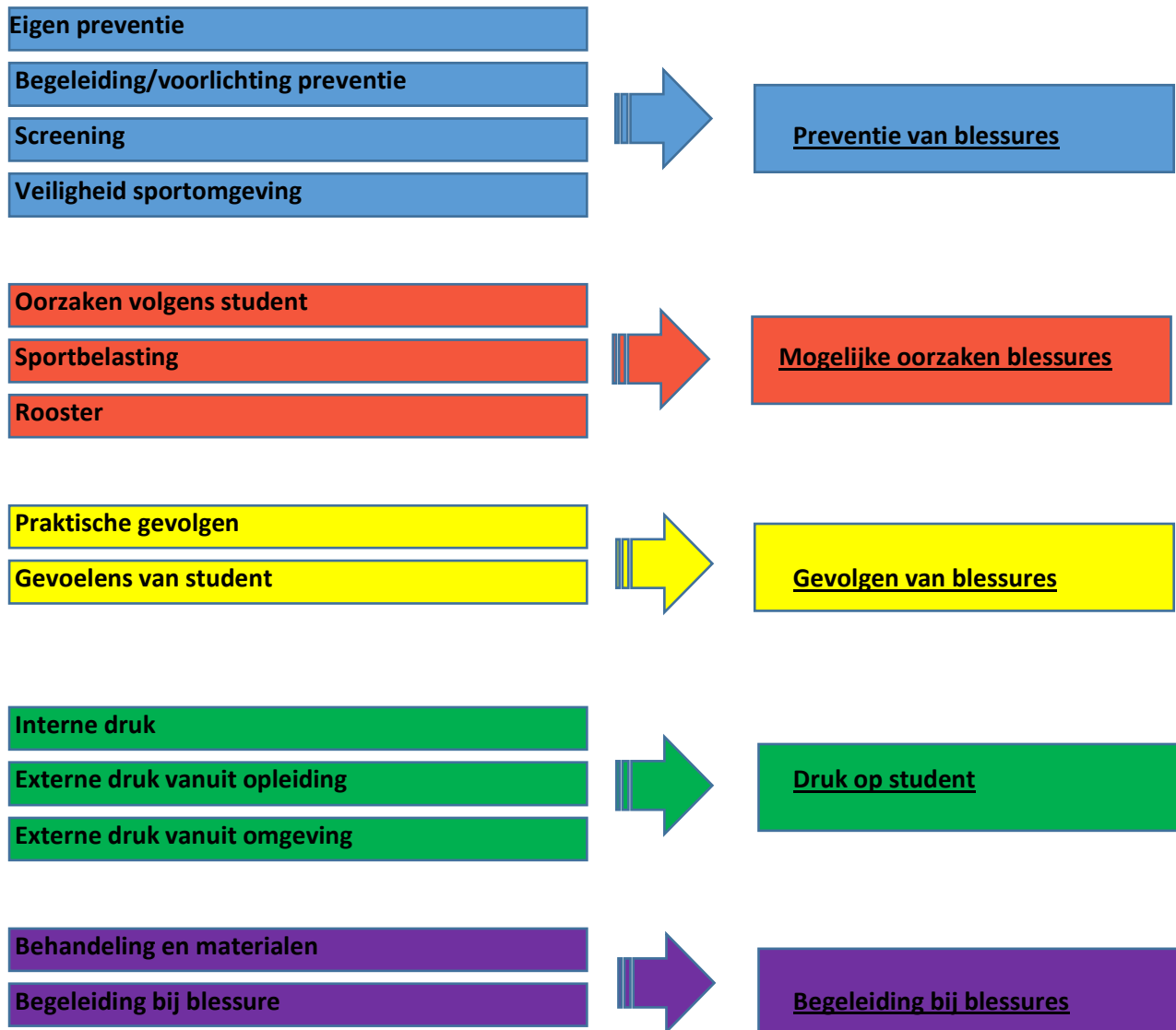
1. Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven verbindt zich door ondertekening van deze verklaring, informatie met betrekking tot de verstrekte gegevens en uit onderzoek verkregen resultaten waarvan in het kader van bovengenoemd project praktijkgericht onderzoek kennis wordt genomen en waarvan bekend 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 of 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: Jelle Custers
(handtekening) Datum: 24/03/2016**Begeleider:**Naam: Marianne Nieboer
(handtekening) Datum: 24/03/2016**PGO-coördinator: voor ontvangst**Naam: Steven Oubelink
(handtekening) Datum: 24/03/2016

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Bijlage V.

Codeboom.



Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Preventie van blessures

Eigen preventie

Deelnemer 1	- Draagt brace wanneer nodig. - Brace om bij risicospel. - Blijft fit door fitness. - Neemt bij judo andere houding aan i.v.m. kniepijn. - Weet wat lichaam wel en niet kan.
Deelnemer 2	- Blijft soms roekeloos en niet extra voorzichtig nu. - Oudere studenten verdelen hun energie over verschillende sportlessen. - Jongere studenten geven meteen gas en kakken op het laatst in. - Weet nu wanneer pijn aan te geven. - communiceert wanneer hij rustiger aan gaat doen. - Probeert niveau lager mee te doen bij pijn. - Sporters vinden mee doen het fijnst. - Fiets, rent en zwemt om fit te blijven. - Sport voor plezier en om fit te blijven.
Deelnemer 3	- Brace om bij turnen. - Doe zelf goede warming up, fitness, conditie, stabiliteit training.
Deelnemer 4	- In begin van revalidatie ongeduldig. - Probeert te luisteren naar lichaam. - Tip leerlingen: luister goed naar lichaam.
Deelnemer 5	- Doet zelf oefeningen voor knie en pols.
Deelnemer 6	- Sporten, spiertraining en oefeningen om fit te blijven.
Deelnemer 7	- Belasting en niveau zelf indelen tijdens lessen. - Eigen instelling van gas erop en doorgaan misschien niet slim.
Deelnemer 9	- Inhouden en niet forceren. - Voetballen, hardlopen en fitnessen om fit te blijven.

Begeleiding/voorlichting preventie

Deelnemer 1	- Les beginnen met lekker spelen. - Begin met spelonderdeel, soort warming up. - Cooling down is wedstrijdvorm. - Altijd tijd voor warming up. - Geen beschreven warming up.
-------------	--

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- <i>Warming up is bal pakken en je ding doen.</i> - <i>Soms intensieve warming up, soms rustig aan.</i> - <i>Gaat niet vaak over blessures.</i> - <i>Geen voorlichting over overbelasting.</i> - <i>Leraren wijzen erop wanneer nodig.</i> - <i>Soms wel remming door leraren.</i> - <i>“Het is school, geen Champions League.”</i> - <i>Eigen warming up vorm geven is goed.</i> - <i>Iedereen warm door zelf te bepalen.</i>
Deelnemer 2	- <i>Wordt geen voorlichting gegeven over blessure preventie.</i> - <i>Springschenen kwamen door te intensief trainen en geen warming up.</i> - <i>In lessen geen warming up gegeven.</i> - <i>Wanneer warming up, is het ieder voor zich.</i> - <i>Goed dat iedereen zelf op warming up en pijntjes let.</i> - <i>Studenten komen binnen en beginnen meteen tegen bal te trappen.</i> - <i>Opleiding en student vinden warming up eigen verantwoordelijkheid.</i> - <i>Verbetering: goede warming en betere verdeling praktijk/theorie.</i> - <i>Les vaak meteen beginnen.</i> - <i>Soms warming up om in het spel te komen.</i> - <i>Blessure preventie gebeurt niet op school.</i> - <i>Fontys is bezig met pilot.</i> - <i>Alleen in eerste college over preventie gesproken.</i>
Deelnemer 3	- <i>Soms warming up, soms zelf invullen.</i> - <i>Bij spel-les even warmspelen is fijner.</i> - <i>Warming up mag meer les gerelateerd zijn.</i> - <i>Elke week geeft andere leerling warming up.</i> - <i>Docent kijkt warming up eerst na.</i> - <i>Weinig voorlichting/begeleiding m.b.t. blessures.</i> - <i>Soms heel fanatiek, bij risico sporten voorzichtiger.</i> - <i>Leraren remmen soms af.</i> - <i>Wil meer voorlichting over blessurespreekuur.</i>
Deelnemer 4	- <i>Bij turnen en atletiek warming up.</i> - <i>Bij spel-les spelletje als warming up.</i> - <i>Beginnen met spel, kun je vraagtekens bij zetten.</i> - <i>Jongere rekken even snel snel.</i> - <i>School hamert op voorzichtigheid.</i> - <i>Op school niet altijd warming up of individueel.</i> - <i>Structuur bij warming up niet altijd tijd voor.</i>

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Leren voorzichtig zijn met medeleerlingen. - Bij judo aanpassen aan elkaar.
Deelnemer 5	- Niet altijd warming up. - Warming is meestal tik-spel. - Niet iedereen doet mee met warming up. - Studenten houden rekening met elkaar. (voorbeeld judo) - Had meer voorlichting verwacht op zo'n opleiding.
Deelnemer 6	- Soms gebrek aan warming up is raar. - Soms geen tijd voor eigen warming up. - "Moet je maar eerder komen." - Tip: Korte warming up of leerlingen zelf de tijd voor geven. - Warming zelf bepalen vaak. - Studenten houden rekening met elkaar. - Roekeloosheid beperken is eigen verantwoordelijkheid. - Tip: Meer initiatief of voorlichting school in blessure preventie.
Deelnemer 7	- Belasting en niveau zelf indelen tijdens lessen. - Bij spel-les vaak geen warming up. - Spel-les lage intensiteit dus warming up niet nodig. - Bij zwemmen warming up nodig maar gebeurt niet altijd. - Geen voorlichting vanuit opleiding. - Studenten judoën om techniek te leren en niet om te winnen. - Niet tegen, maar mét elkaar spelen. - Ook voetballen op eigen niveau en geen slidings.
Deelnemer 8	- Warming up verschilt per vak. - School is wel bezig met blessurepreventie. - Leraren weten niet goed hoe blessure te voorkomen.
Deelnemer 9	- Leerlingen soms lomp tegen elkaar. - Bij stoeien: "Elkaar de ruimte geven".

Screening

Deelnemer 1	- Screening sluit goed aan bij eigen niveau. - Huidige cijfers en screening komen overeen.
Deelnemer 3	- Dat er een Screening is bij Fontys is goed.
Deelnemer 6	- Streng screening is goed van school.

Veiligheid sportomgeving

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Deelnemer 1	- Sportomgeving is veilig.
Deelnemer 2	- Veiligheid staat hier hoog in vaandel.
Deelnemer 3	- Gebouwde situaties zijn veilig. - Allemaal nieuwe materialen dus staat ervan is goed.
Deelnemer 6	- Alle materialen zijn nieuw. - Stroeve vloer in één gymzaal.
Deelnemer 7	- Materialen zijn gekeurd en dus goed.
Deelnemer 8	- Nieuwe veilige materialen.
Deelnemer 9	- Materialen allemaal intact.

Mogelijke oorzaken blessures

Oorzaken volgens student

Deelnemer 1	- Zwakke knie plus roekeloosheid oorzaak. - Oorzaak blessure roekeloosheid, ziet bepaalde gevaren niet. - 100% geven is niet altijd handig. - Extra inzet is extra kans blessure. - Er worden weinig blessures opgelopen op school.
Deelnemer 2	- Begin van schooljaar veel springschenen. - Springschenen kwamen door te intensief trainen en geen warming up. - Bij contactsporten oorzaak blessure vaak eigen foutieve beweging. - Mogelijke oorzaken blessures: Geen warming up, vaak veel praktijk achter elkaar. - Verbetering: goede warming en betere verdeling praktijk/theorie. - Meeste blessures ongeluk door roekeloos gedrag van anderen. - Marathon lopen met slechte knie was niet slim.
Deelnemer 3	- Lompigheid, meisje duwde me uit de lucht. - Ongelukje zit soms in klein hoekje. - Taped en compressiekousen kopen mogelijk op school.
Deelnemer 4	- Blessure bij wegdraaien voetbal. - Door ongeduldigheid te snel weer beginnen na blessure. - Overbelasting en pech spelen rol bij blessures. - 30% pech, 70% overbelasting. - Jongere leerling ongeduldiger bij blessure. - Jongere plannen energie over dag niet.
Deelnemer 5	- Oorzaak verkeerd vallen bij judo.
Deelnemer 6	- Oorzaak ongelukkige botsing tijdens les.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Deelnemer 7	- Bij vermoeidheid heb je minder controle.
Deelnemer 8	- Zakte tijdens sprint door knie.
Deelnemer 9	- Intensieve vakken op één dag is wel zwaar. - Blessures komen misschien door vermoeidheid.

Sportbelasting

Deelnemer 1	- Verdeeld in homogene (niveau)groepen per klas. - Groepen hebben hetzelfde niveau. - Betere bij elkaar en de wat minder goede bij elkaar. - Lager groepje, lagere inspanning. - Vaak zelf indelen op eigen niveau. - Ook bij tentamens op eigen niveau. - Intensiteit sportbelasting zelf bepalen.
Deelnemer 2	- Oudere studenten verdelen energie over verschillende sportlessen. - Jongere studenten geven meteen gas en kakken op het laatst in. - Springschenen kwamen door te intensief trainen en geen warming up. - Hoogte sportbelasting heb je zelf in de hand. - Op tentamens na kun je opbouw belasting zelf kiezen. - Makkelijk vak minder inzet en andersom. - Hoogte belasting eigen sport alleen derde helft hoog. - Wil door gaan maar over pijngrens wordt blessure erger. - Eigen grens kennen kan blessures voorkomen. - Past inspanning aan aan hoeveelheid lessen.
Deelnemer 3	- Sportbelasting valt mee door uitleg tussendoor. - Eigen sportbelasting is zwaar. - Eigen sport volgende dag voelbaar op school.
Deelnemer 4	- Bij 3 sporten achter elkaar is belasting heel zwaar. - Eigen voetbal is ook belastend. - Veel sporten is niet erg zolang het goed gaat. - Jongere plannen energie over dag niet. - Jongere rekken even snel snel. - Tip: Benadrukken school dat 100% niet altijd hoeft.
Deelnemer 5	- Belasting hoog i.c.m. intensief tennissen. - Vaak spierpijn in begin periode door gebrek aan rekken.
Deelnemer 6	- Combinatie school en eigen sport fysiek zwaar voor lichaam. - Overbelasting mentaal én knieën.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Zelfs voor echte sporter is het zwaar. (lam op de bank) - Belasting ligt ook aan eigen fanatisme. - 2 uur zwemmen is wel echt pittig. - Eigen sportbelasting zwaar door fanatisme. - Intensiteit les bepaal je zelf.
Deelnemer 7	- Belasting en niveau zelf indelen tijdens lessen. - Bij vermoeidheid heb je minder controle.
Deelnemer 8	- Zwemmen is zeer intensief, dansen niet. - Stoeien is extra belastend voor knieën. - Oefeningen zijn intensief. - Alle sport in 3 dagen door 2 dagen stage. - Soms 4 uur achter elkaar sport is te veel.
Deelnemer 9	- Druk door alle lessen in 3 dagen i.v.m. stage. - Intensieve vakken op één dag is wel zwaar.

Rooster

Deelnemer 1	-Belasting goed verspreidt. Soms te veel op één dag.
Deelnemer 2	- Mogelijke oorzaken blessures: Geen warming up, vaak veel praktijk achter elkaar. - Verbetering: goede warming en betere verdeling praktijk/theorie. - 1G is laatste klas en daarom slecht rooster. - Doordat we klas 1G zijn vaak 3 uur praktijk achter elkaar. - 3 uur lang badminton, tafeltennis en dan turnen.
Deelnemer 4	- Bij 3 sporten achter elkaar is belasting heel zwaar. - Zware sporten vaak aan begin van de dag. - Standaardpauze inlassen i.v.m. hoge belasting. - Structuur bij warming up niet altijd tijd voor. - Tip: Bij 3 uur sport een kleine pauze inlassen.
Deelnemer 5	- Tip: Sport verspreiden en meer pauzes ertussen. - Half uur pauze tussen sporten is wel fijn. - Te veel sport direct achter elkaar.
Deelnemer 6	- 2 uur zwemmen is wel echt pittig. - Goede verdeling qua sport en colleges. - Amper tijd tussen lessen voor eten of rust. - Krijgt soms hoofdpijn door gebrek aan eten of rust. - Lessen lopen vaak uit daardoor nog minder rust.
Deelnemer 8	- Alle sport in 3 dagen door 2 dagen stage. - Soms 4 uur achter elkaar sport is te veel.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Soms half uur vrij maar geen echt pauze.
Deelnemer 9	- Druk door alle lessen in 3 dagen i.v.m. stage. - Intensieve vakken op één dag is wel zwaar.

Gevolgen van blessures

Praktische gevolgen

Deelnemer 1	- 3 dagen rust. - Paar lessen gemist. - Vakken met cijfer inhalen niet verplicht. - Judo en klimmen wel verplicht. - Bij klimmen krijg je bijvoorbeeld certificaat. - Verplicht aanwezig i.v.m. veilig leren werken. - Ergens goed in, dan niet nodig om in te halen. - Niet verplicht inhalen scheelt stress. - Alleen beperking bij spellen met druk op knieën.
Deelnemer 2	-Weken eruit, praktijk niet kunnen doen. - Fysio heeft knie ingetapet. - Paar weken rust voelde goed. - Maandenlang praktijkles niet mogelijk. - Praktijktoetsen niet mogelijk, later inhalen. - Kon lichamelijk niet goed functioneren. - Kon niet lopen en dus niet sporten. - Sporten vrije tijd op laag pitje moeten zetten. - Geen vertraging opgelopen. - Geen invloed op sociaal leven. - Missen les en eventuele vertraging grootste consequenties. - Veel judolessen gemist door knieblessure.
Deelnemer 3	- Veel lessen gemist. - Gelukkig lessen periode 1 gemist, toen geen tentamens. - Praktijktoetsen periode 2 volgend jaar inhalen. - Moet conditie nu weer opbouwen door lang niet sporten. -21 lessen van stoeien inhalen. - Volgend jaar enorm druk door inhalen lessen.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Lessen missen en vertraging oplopen grootste consequenties.
Deelnemer 4	- 3e en 4e periode niet kunnen doen. - Alleen zwemmen mogelijk in periode 4. - Veel inhalen in 2e jaar. - 2 periodes anderhalf rooster. - Tijdens lessen val je buiten de boot. - Vorig jaar 6 toetsen gemist.
Deelnemer 5	- Alleen lessen vol gedaan voor toetsen. - Paar weken niet mogen trainen. - Geen lessen inhalen. - Bij klimmen maar één keer omhoog en dan stoppen. - Aan einde periode problemen met tentamen turnen. - 3 a 4 uur langs de kant, soms een taak. - Hurken doet pijn.
Deelnemer 6	- Bij te veel sporten gevoel van overbelasting. - 3 tot 4 weken niet mee doen in les. - Geen lessen inhalen gelukkig. - Voorzichtig zijn verder geen impact op sociaal leven. - Typen was moeilijker maar went wel.
Deelnemer 7	- Alle lessen aanwezig maar niet vol mee gedaan. - Explosieve bewegingen ging niet.
Deelnemer 8	- Altijd rekening houden met knie is erg lastig. - Compenseert bij sporten om knie te ontzien. - Doet bijna alles mee, soms even langs de kant. - Wil eventuele operatie na studie en houdt zich nu in. - Baalt van moeten stoppen met voetbal. - Moet altijd rekening houden met knie. - Stoeien is extra belastend voor knieën. - Vooral bij springen teveel druk op knieën. - Judo zorgt voor angst.
Deelnemer 9	- Af en toe rustig aan moeten doen. - Inhouden en niet forceren. - Jaar moeten stoppen met voetbal.

Gevoelens van student

Deelnemer 1	- Kan moeilijk stil zitten. - Niet erg, langer weekend.
-------------	--

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Blessure Kan gebeuren, dus op voorbereid. - Ging relaxed om met missen school. - "Fijn even thuis te zijn." - Niet nodig voor lichaam maar wel slim. - Door knie gaan is klote. - Wordt moe van blessures, niet boos. - Volste vertrouwen in lichaam.
Deelnemer 2	- Paar weken rust voelde goed. - Ontzettend balen, is sowieso blessure gevoelig. - Jongere studenten met blessure hebben het moeilijker. - Oudere leerlingen gaan makkelijker met blessures om. - Blessure voelt als beperking. - Blessures en pijntjes horen bij contactsport. - Pijn als emotie moet je uit kunnen schakelen. - Leert leven met beperkingen.
Deelnemer 3	- Alles draait om sport dus blessure heel vervelend. - Door blessure niet lekker in vel. - Boos want blessure iemand anders schuld. - Veel positiefs gehaald uit medeleven klasgenoten. - Praten met klasgenoten hielp mentaal gezien. - In hoofd beter maar nog niet goed na blessure.
Deelnemer 4	- Geblesseerd zijn heel erg maar goed opgepakt. - School, voetbal én fluiten missen is wennen. - Door niet sporten valt teamgevoel weg. - Klote maar ben flexibel geworden. - Klote en heel erg wennen langs de zijlijn.
Deelnemer 5	- Irritant om te moeten kijken. - Blessure geeft gevoel van handicap. - Werd stiekem een beetje chagrijnig. - Verplichte rust pakken is het ergste.
Deelnemer 6	- Wereld stort in als kruisband nog een keer scheurt. - Paar dagen niet naar school gekund door emoties. - Niet kunnen voetballen was het ergste. - Belangstelling klasgenoten is fijn. - Teleurgesteld in zichzelf na onbenullige foutje en dus blessure.
Deelnemer 7	- Blessure vervelend door verveling.
Deelnemer 8	- Af en toe bang voor ernstige blessure. - Op school even stoppen is minder erg dn bij voetbal.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Baalt van moeten stoppen met voetbal - Soms bang voor grotere blessure. - Judo zorgt voor angst. - Probeerde blessure te negeren - Blessure gaf rotgevoel.
--	--

Druk op student

Interne druk

Deelnemer 1	- Onbewuste interne druk kan leiden tot overbelasting. - Probeer relax te zijn. Maar wedstrijdvormen moet ik winnen. - Interne druk en drive zijn wel aanwezig. - "Niet bang aangelegd." (angst voor studievertraging) - Wil zichzelf wel bewijzen. - Leerlingen moeten hem goed vinden.
Deelnemer 2	- Legt zichzelf geen druk op bij praktijkvakken. - Voldoende is voldoende. - Kans op hoger cijfer niet nodig bij voldoende. - Wil door gaan maar over pijngrens wordt blessure erger.
Deelnemer 3	- Wil zelf beste eruit halen.
Deelnemer 6	- Bij pijntjes gaan de meeste gewoon door. - Druk om zelf om P in 1 jaar te halen. - Angst heeft geen effect op prestaties.
Deelnemer 7	- Eigen instelling van gas erop en doorgaan misschien niet slim. - Beseft dat hij op moet gaan letten i.v.m. toekomst. - Moet P in één keer halen. Klaar! - Geen druk van vrienden, alleen van mezelf.
Deelnemer 8	- Geen druk om beter te presteren dan anderen.

Externe druk vanuit opleiding

Deelnemer 1	- Niet verplicht inhalen scheelt stress.
Deelnemer 2	- Geen druk vanuit groep, wel vanuit opleiding door inspanningsverplichting.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Pijntjes kunnen verergeren door inspanningsverplichting. - Druk door inspanningsverplichting. - Bij blessure loop je achter de feiten aan. - Inhalen is hard werken. - Bij les zijn en aantekeningen maken moet voldoende zijn. - Geen angst te moeten stoppen door eerder behaald diploma. - Geen angst voor vertraging, zorgt wel voor voorzichtigheid.
Deelnemer 3	- Druk op school niet hoog. - Is jong dus niet bang te moeten stoppen.
Deelnemer 4	- Komt druk bij halen benodigde punten. - School gaf extra jaar ivm blessure. - Altijd nieuwe kans bij toets wanneer geblesseerd.
Deelnemer 5	- Beetje druk i.v.m. studiepunten. - Door jonge leeftijd geen angst voor studievertraging.
Deelnemer 6	- Druk bij tentamens i.v.m. studiepunten.
Deelnemer 8	- Geen lessen missen door aanwezigheidsverplichting. - Studievertraging zonde maar is niet anders.

Externe druk vanuit omgeving

Deelnemer 1	- Opleiding soms haantjesgedrag, klas niet. - Leerlingen willen graag horen dat ze ergens goed in zijn. - Druk van buiten valt mee. - Voelt sociale druk op school.
Deelnemer 2	- Dwingen elkaar in de klas niet tot uiterste. - Soms felle partijtjes maar sfeer is behulpzaam. - Geen machocultuur in klas. - Omgeving toont begrip voor blessure. - Op school wordt niet gepusht.
Deelnemer 3	- Leerlingen behulpzaam en hebben daar plezier in. - Fijn dat leerlingen elkaar soms afremmen. - Vriendinnen geven aan dat goed genoeg genoeg is. - Druk vanuit ouders is aanwezig. - Moeder zegt soms dat ze beter moet spelen. - Veel positiefs gehaald uit medeleven klasgenoten. - Praten met klasgenoten hielp mentaal gezien.
Deelnemer 4	- Soms haantjesgedrag in klas.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Fanatieke voetbalvader remt af i.v.m. opleiding.
Deelnemer 5	- Iedereen is behulpzaam op school. - Moeder remt goed af.
Deelnemer 6	- Belangstelling klasgenoten is fijn.
Deelnemer 7	- Vindt dat studenten te snel met pijntjes langs de kant zitten.
Deelnemer 8	- Omgeving houdt rekening met blessure. - Ouders geven advies bij blessure. - Goede sfeer en iedereen is behulpzaam.
Deelnemer 9	- Goede sfeer in klas. - Gemoedelijke klas.

Begeleiding bij blessures

Behandeling en materialen

Deelnemer 1	- Materialen worden door leerlingen zelf geregeld. - Worden geen materialen aangeboden. - "Blessures laten ze meer bij de leerlingen zelf". - In hoorcollege gehoord over blessurespreekuur.
Deelnemer 2	- Is bewust van blessurespreekuur op woensdagen. - Niks bekend over materialen vanuit Fontys. - Slecht dat Fontys niet zorgt voor beschermende materialen. - Na screening fysiotherapeuten laten kijken naar nodige materialen. - Is altijd leerkracht om enkel in te tapen. - Krukken zijn beschikbaar.
Deelnemer 3	- Woensdagochtend fysiotherapeut van Fontys beschikbaar. - Knie tapen bij blessurespreekuur duurde heel lang. - Alleen naar fysiospreekuur als je genoeg tijd hebt. - Tapen en compressiekousen kopen mogelijk op school.
Deelnemer 4	- School heeft fysiotherapeut op woensdag. - Tape is beschikbaar, brace ofzo niet.
Deelnemer 5	- Elke woensdag ochtend blessure spreekuur.
Deelnemer 6	- Blessurespreekuur is door leerlingen en duurt lang. - 2 lessen gemist door blessurespreekuur. - Weinig voorlichting over blessurespreekuur. - Naar topsupport gegaan i.p.v. blessurespreekuur.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

Deelnemer 7	- woensdag ochtend is er ergens hier een fysiotherapeut.
Deelnemer 8	- Betwijfelt of docenten kennis hebben m.b.t. blessures. - Blessurespreekuur is besproken in eerste college. - Blessurespreekuur zou vaker aangeboden moeten worden.
Deelnemer 9	- Blessurespreekuur is op woensdag.

Begeleiding bij blessure

Deelnemer 1	- School zei rustig aan te mogen doen na blessure. - Navraag blessure soms mondeling, niet structureel.
Deelnemer 2	- Oplossing bij blessure in overleg met leraar. - Bij blessures valt er wel wat te regelen. - Vakken volgend jaar inhalen mogelijk na overleg. - School denkt zeker bij grote blessures goed mee. - Ziet verplichte dokterverklaring als liever niet nodig. - Bij les zijn en aantekeningen maken moet voldoende zijn. - Gemoedstoestand kan digitaal worden aangegeven via smileys. - Afspraak maken met SLB'er mogelijk om te praten. - Begeleiding bij hervatten lessen is er niet. - Zelf weten wat je aankunt na blessure. - Leraar moet op les focussen en niet op individuen. -Tip: Blessures koppelen aan behandelplannen studenten fysiotherapie. - SLB'er vraagt naar situatie bij missen lessen.
Deelnemer 3	- SLB'er probeer mee te denken. - Docenten vinden rust pakken wanneer nodig prima. - Leraar zegt luisteren naar lichaam. - Fijn dat leraren begrip hebben. - Leraren zeggen rustig aan doen bij aangegeven blessures. - Bij SLB'er kan je gesprek aanvragen. - Weinig begeleiding van school ná blessure. - Student vindt opbouw na blessure eigen verantwoordelijkheid.
Deelnemer 4	- Leraren geven geblesseerden wel een taak bij les. - Kan altijd terecht bij je SLB'er. - Leraren houden rekening wanneer je dit voor les aangeeft. - Extra jaar en leraren zijn heel begripvol. (Fantastisch hoe dat hier gaat)
Deelnemer 5	- Bij toestemming examencommissie extra toets momenten. - Zorgcoördinator beschikbaar om mee te praten.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?

	- Zelf uitzoeken bij hervatten sportactiviteiten. - Leraar houdt rekening wanneer hij is ingelicht. - Mentor toont interesse en denkt mee.
Deelnemer 6	- Leraren kunnen niet veel doen bij blessure. - Tijdens les houden leraren rekening met je. - Hervatting na blessure is eigen verantwoordelijkheid.
Deelnemer 7	- Bij blessure niveau lager mee doen. - Meedoen na blessure eigen verantwoordelijkheid. - Leraar kan niet op 30 letten m.b.t. blessures. - School toont begrip door rustig aan te laten doen.
Deelnemer 8	- Er wordt rekening gehouden bij tentamens - Leraar zou meer mogen ingaan op blessure. - Betwijfelt of docenten kennis hebben m.b.t. blessures.
Deelnemer 9	- Langs de kant zitten en stof mee krijgen.

Wat zijn de ervaringen van eerstejaars studenten lichamelijke opvoeding op de Fontys Sporthogeschool ten aanzien van het ontstaan en voortbestaan van sportblessures?