

Met gedachten een blessure genezen

De terugkeer na een blessure is meer dan alleen het herstel van weefsel, beenderen, pezen en spieren. Een mens heeft verwachtingen, gevoelens en emoties. Onderzoeken laten zien dat wanneer het ‘tussen de oren’ goed zit sporters sneller terugkeren op hun oude niveau.



Blessureleed

Slechts weinig (top-)sporters doorlopen hun sportcarrière volledig blessurevrij. Wanneer je als sporter omhoog moet klimmen uit een blessuredal wordt het zelfvertrouwen aardig op de proef gesteld. Blessures kunnen een behoorlijke impact hebben op de gemoedstoestand en daardoor de revalidatie negatief beïnvloeden. Hoe ga je hier adequaat mee om en keer je zo snel mogelijk weer terug op het sportveld?

Sportpsycholoog Jan Sleijfer werkt hiervoor samen met de afdeling fysiotherapie binnen het CURA Medisch Centrum. Sporters hebben hier de mogelijkheid om hun fysieke revalidatieproces te ondersteunen met mentale training.

Mentale training en blessureherstel

Het lijkt allemaal een beetje ‘vaag’, maar zowel individuele ervaringen van sporters als wetenschappelijk onderzoek tonen aan dat mentale training een positieve invloed heeft op blessureherstel.

Voorbeeld 1: Schoonspringster

Schoonspringster Laura Wilkinson uit de Verenigde Staten brak tijdens een training zes maanden voor de Olympische Spelen van 2000 drie beentjes in haar voet. Hoewel duiken gedurende twee maanden onmogelijk was, ging deze sportvrouw elke dag net als anders naar het zwembad, waar ze elke sprong in haar verbeelding oefende. Ofschoon ze slechts drie weken voor de Amerikaanse selectiewedstrijden (trials) weer op de plank kon plaatsnemen, behield ze (naar eigen zeggen) haar timing en haar vertrouwen door het consistente gebruik van bewegingsvoorstellen. Laura kwalificeerde zich bij de trials en won goud in Sydney. Bron: Bert de Cuyper (2006).

Voorbeeld 2: Experiment Snelle en trage herstellende

levleva en Orlic (1991) toonden aan dat sporters die snel herstellen van een knie- en enkelblessure (< 5 weken), meer gebruik maakten van mentale vaardigheden dan sporters die traag herstellen (> 16 weken). De snelle herstellende gebruikten ‘doelen stellen’, ‘positieve zelfpraak’ en ‘positieve visualisaties’.

Voorbeeld 3: Onderzoek Rijksuniversiteit Groningen

Promovendus Martin Stenekes (2009) onderzocht mensen met een beschadiging aan de buigpezen in hun handen, die als gevolg hiervan langere tijd gespalkt waren. Door zich voor te stellen dat de patiënt zijn gespalkte hand beweegt, kan hij de aansturing van de hand vanuit de hersenen op peil houden. Wie een botbreuk heeft opgelopen en zijn gedachten

regelmatig naar het gekwetste lichaamsdeel laat gaan herstelt sneller, zo blijkt uit dit onderzoek.

Conclusie

Door het aanleren van mentale vaardigheden als verbeelding, positieve zelfspraak, doelen stellen en ontspanning neemt de kans op een snel, succesvol revalidatieproces significant toe. Fysiek hersteld en mentaal sterker keert de sporter terug en is hij of zij beter in staat om met toekomstige tegenslagen om te gaan. Waarbij gezegd moet worden dat er grote individuele verschillen bestaan tussen sporters onderling en van situatie tot situatie.