

Fontys Paramedische Hogeschool

Opleiding Podotherapie

De ervaren invloed van een enkelblessure op het dagelijks leven van een eerstejaars student Leraar Lichamelijke Opvoeding, aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven.

- Een kwalitatief onderzoek -

Jessica den Otter

Begeleiders: Lydia Willemse en Marianne Nieboer

Opdrachtgever: Mirjam Tuinhout

- Juni 2016 -

Voorwoord

Na ongeveer vijf maanden hard werken ligt mijn scriptie 'De ervaren invloed van een enkelblessure op het dagelijks leven van een eerstejaars student Leraar Lichamelijke Opvoeding, aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven', voor u klaar. Deze scriptie heb ik geschreven ter afsluiting van mijn opleiding Podotherapie aan de Fontys Paramedische Hogeschool te Eindhoven.

Sportblessures zijn een veelvoorkomend probleem op de Fontys Sporthogeschool en daarom is een blessure preventie beleid gewenst. Hiervoor was allereerst inzicht nodig hoe studenten een sportblessure ervaren. Dit sprak mij aan door mijn eerder opgedane interesse tijdens mijn stage in het laatste schooljaar. Hierbij heb ik stage gelopen bij een podotherapeut met een specialisatie in sport. Ik ben hier veel in aanraking gekomen met sporters en verschillende soorten sportblessures, waarna mijn interesse in sport en sportblessures is gewekt. Vanuit deze ervaring had ik wel een idee hoe sporters een blessure ervaren, maar ik wilde hier graag meer over weten.

Uiteindelijk hebben drie podotherapie studenten en drie fysiotherapie studenten samengewerkt met als doel inzichten te verkrijgen naar ervaringen van sporters met een sportblessure. De fysiotherapie studenten onderzochten ervaringen in het ontstaan en voortbestaan van de blessure en wij, podotherapie studenten, onderzochten ervaringen over de invloed van een sportblessure op het dagelijks leven. De interviews heb ik samen met Nils Hendriks, student fysiotherapie, afgenomen om zo data te verkrijgen voor beide onderzoeksvragen. Hem wil ik bedanken voor de prettige samenwerking tijdens dit afstudeeronderzoek.

Graag wil mijn begeleidsters Lydia Willemse en Marianne Nieboer bedanken voor hun feedback, hulp en begeleiding tijdens het maken van deze scriptie. Ook Mirjam Tuinhout, de opdrachtgever van dit afstudeeronderzoek, wil ik bedanken voor haar feedback en hulp. De Fontys Sporthogeschool wil ik ook bedanken voor hun hulp tijdens dit onderzoek.

Mijn klasgenoot en goede vriendin Katja Groebbé wil ik bedanken voor haar feedback, hulp en steun. Ook mijn ouders wil ik bedanken voor hun vertrouwen in mij. Uiteraard gaat mijn meeste dank uit naar alle deelnemers van dit onderzoek die tijd hebben genomen om mee te werken aan dit onderzoek en hun ervaringen wilden delen met mij.

Ik wens u veel leesplezier toe,

Jessica den Otter

Tilburg, Juni 2016

Samenvatting

Achtergrond Eerstejaars studenten Leraar Lichamelijke Opvoeding, aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven, sporten veel op school en daarbij nog extra in hun eigen tijd, wat de kans op een sportblessure groter maakt. Een blessure kan een groot probleem vormen voor de student. Eerder is al onderzoek gedaan naar blessurelast, sportbelasting en lokalisatie bij deze studenten. Hierbij kwam de enkel vaak naar voren als aangedane locatie. Wat nog niet bekend is, is hoe studenten een sportblessure aan de enkel ervaren. Deze inzichten zijn nodig om een blessure preventie beleid te creëren. De volgende onderzoeksvraag zal beantwoord worden om deze inzichten te verkrijgen: *“Wat is de ervaren invloed van een sportblessure aan de enkel, opgedaan in het eerste schooljaar, op het dagelijks leven van een eerstejaars student Leraar Lichamelijke Opvoeding aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven?”*

Methode Dit onderzoek betreft een kwalitatief onderzoek waarbij 10 eerstejaars studenten Leraar Lichamelijke Opvoeding met een sportblessure aan de enkel, opgedaan in het eerste schooljaar, zijn geïnterviewd op semi-gestructureerde wijze.

Resultaten De studenten ervaren dat de gebieden opleiding, sociaal, psychisch en fysiek worden beïnvloed tijdens het dagelijks leven als gevolg van hun enkelblessure.

Conclusie Studenten benoemen dat hun enkelblessure invloed heeft op factoren van de opleiding, zoals het volgen van lessen en tentamens, waardoor mogelijk schoolprestaties en de studievoortgang in het gedrang komen. Als gevolg van de enkelblessure hebben ze hun eigen sport aangepast moeten volgen. Studenten benoemen ook fysieke beperkingen, vaak door pijn of zwelling, tijdens het normale dagelijks leven zoals het niet normaal kunnen lopen of slapen. Tevens ervaren ze, vaak als gevolg van de beperkingen, negatieve gevoelens zoals frustraties. Ook benoemen studenten dat ze bewuster omgaan met hun belasting en belastbaarheid na het hebben van hun enkelblessure. Er is door alle studenten medische hulp gezocht, voornamelijk fysiotherapie. Een groot deel van de studenten traint nu, als gevolg van hun enkelblessure, met een enkelbrace.

Abstract

Background First year Physical Education Teacher students, from the Fontys Sporthogeschool in Eindhoven, are playing a lot of sports during school but also outside school they play a lot of sports. This increases the risk of an injury. An injury can be a major problem for the student.

Injury burden, sports load and localization of injuries has already been researched in these students. The ankle stood out as a common localisation for a sports injury. It is yet unknown how students experience a sports injury at the ankle. These insights are needed to create an injury prevention policy. To obtain these insights, the following research question must be answered: *"What is the perceived influence of a sports injury to the ankle, gained in the first year, on the daily life of a freshman Physical Education Teacher at the Fontys Sports College in Eindhoven?"*

Method This study is a qualitative study where 10 freshmen Teacher Physical Education with a sports injury to the ankle, gained in their first year, were interviewed in a semi-structured manner.

Results Students experience that the areas school, social, psychological and physical, affect their daily life due to their ankle.

Conclusion Students name that their ankle injury affect factors of education, such as attending classes and exams, which could be influencing their school performance and progress. As a result of their injury they have to adapt the participation in their own sport. Students also experience physical limitations, often due to pain and swelling, during normal daily life like the inability to walk or sleep normally. Negative feelings like frustration, often as a result of the limitations, were experienced by students. They also name that they are more aware of their load and load capacity after having an ankle injury. All students sought medical care, mainly physiotherapy. A large proportion of students train, as a result of their injury, with an ankle brace.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Summary	4
Inhoudsopgave	5
1. Inleiding	6
2. Methode	7
2.1 Deelnemers	7
2.2 Dataverzameling	8
2.3 Data analyse	9
2.4 Ethische aspecten	9
3. Resultaten	11
3.1 Participanten	11
3.2 Opleiding	12
3.3 Sociaal	15
3.4 Psychisch	17
3.5 Fysiek	19
4. Discussie	22
5. Conclusie	26
Literatuurlijst	27
Bijlagen	29
Bijlage I - Inventarisatielijst	30
Bijlage II - Informatie brief	31
Bijlage III - Informed consent	33
Bijlage IV - E-mail aan deelnemers	34
Bijlage V - Topiclijst	35
Bijlage VI - Interviewschema	36
Bijlage VII - Codeboom	39
Bijlage VIII - Betekenis volle citaten met bijbehorende codes	40

1. Inleiding

Driekwart van de Nederlanders sport minimaal 12 keer per jaar en de helft van de Nederlanders sport wekelijks of vaker.¹⁻² Sporten levert een positieve bijdrage aan de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Zo geeft een actieve leefstijl een verminderde kans op bepaalde aandoeningen, zoals een hartinfarct, diabetes, depressie en een beroerte.^{1,3-4} Het nadeel van sporten is dat het risico op sportblessures met zich meebrengt. Ongeveer 4,5 miljoen sportende Nederlanders liepen in 2013 een sportblessure op, waarvan 1,9 miljoen medische behandeling zochten. Huisartsen en fysiotherapeuten worden het meest geconsulteerd voor sportblessures maar ook podotherapeuten worden hiervoor geraadpleegd.⁵ Zo kunnen podotherapeuten adviezen geven, een zooltherapie maken of een taping aanleggen.⁶

Een sportblessure wordt beschreven als een lichamelijke letsel welke plotseling of geleidelijk wordt opgelopen tijdens een sportactiviteit of als gevolg hiervan.⁷ Sportblessures komen voort uit een disbalans tussen belasting en belastbaarheid. Belasting is de kracht of last die op het lichaam komt en belastbaarheid is de hoeveelheid kracht of last dat het lichaam aankan. Een disbalans tussen deze ontstaat wanneer de belasting op het lichaam groter is dan de belastbaarheid van het lichaam.⁸ Voor sporters is het lastig om deze goede balans te vinden aangezien zij optimale sportprestaties willen leveren. Om dit te behalen moeten ze voortdurend hun lichamelijke grenzen verleggen.⁴

Aan de Fontys Sporthogeschool (FSH) te Eindhoven volgen op dit moment ongeveer 650 studenten de opleiding tot Leraar Lichamelijke Opvoeding (LO), waarvan 215 eerstejaars studenten.⁹⁻¹⁰ Bij deze studenten staat sport centraal tijdens hun studie maar vaak ook in hun privéleven. Ze sporten gemiddeld 8-10 uur per week op school waarbij ze naast school dikwijls nog een sport beoefenen.¹⁰⁻¹¹ Op school beoefenen ze verschillende sporten die ze fysiek vaak niet gewend zijn.¹² Dit in combinatie met de vele uren die ze vanwege hun studie extra sporten maakt de kans op een sportblessure des te groter.¹³

Studenten LO zijn zeer afhankelijk van hun fysieke gezondheid. Dit geldt niet alleen voor tijdens de opleiding, maar ook in hun latere loopbaan. Uit onderzoek blijkt dat studenten LO meer risico lopen op het ontwikkelen van sportblessures dan de sportende bevolking in het algemeen.^{12,14} Bij deze studenten kan een sportblessure leiden tot negatieve emoties, het aangepast volgen van lessen of zelfs uitval van alle sportactiviteiten. Dit heeft invloed op schoolprestaties, carrière, gedrag en hun plezier in sport.^{4,12,14-15} In voorgaand onderzoek, waarin 67 studenten LO van de FSH 14 weken werden gevolgd, werden in 14 weken 140 nieuwe sportblessures geregistreerd waarvan 18 leidden tot volledige uitval van sportactiviteiten op school.¹¹ Verder kan een sportblessure medische kosten met zich meebrengen en kunnen studiekosten hoger worden wanneer er langer wordt gestudeerd.^{12,14} Bovendien is de kans groot dat een sportblessure na genezing terugkomt als de student in dezelfde mate actief blijft, dit kan ook nog gebeuren tijdens hun latere carrière als leraar.^{12,14}

Hieruit kan geconcludeerd worden dat sportblessures een groot probleem zijn voor studenten LO. Er is door Verhagen¹¹ onderzoek gedaan naar de sportbelasting, blessurelast en lokalisatie van de

sportblessure bij studenten LO aan de FSH. De enkel is een locatie die veelal is aangedaan bij sportblessures.¹¹⁻¹² Wat nog niet bekend is, is hoe studenten LO het ontstaan en voortbestaan van een sportblessure aan de enkel ervaren en wat voor invloed een sportblessure aan de enkel heeft op hun dagelijks leven. Dit is belangrijk om te weten aangezien deze perspectieven met elkaar in relatie staan tot het menselijke functioneren.¹⁶

Doormiddel van samenwerking tussen drie fysiotherapiestudenten en drie podotherapiestudenten wordt er antwoord gezocht op deze vragen middels kwalitatief interviewonderzoek. Met deze onderzoeken zal meer inzicht worden verkregen in het probleem waarna een opvolgend vragenonderzoek opgesteld kan worden om de omvang van het probleem te onderzoeken. Deze onderzoeken zijn van belang om een beleid voor blessurepreventie te creëren wat een bijdrage levert aan het uiteindelijke doel om de sportblessure-incidentie te verlagen op FSH.

Dit onderzoek zal tot doel hebben meer inzicht te verkrijgen over de ervaren invloed van een sportblessure aan de enkel op het leven van een student tijdens de opleiding. Hieruit is de volgende vraag ontstaan:

“Wat is de ervaren invloed van een sportblessure aan de enkel, opgedaan in het eerste schooljaar, op het dagelijks leven van een eerstejaars student Leraar Lichamelijke Opvoeding aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven?”

2. Methode

Om deze onderzoeksvraag te beantwoorden is er gekozen om een kwalitatief onderzoek uit te voeren omdat er nog weinig over het onderwerp bekend was. Er werd gebruik gemaakt van semi-gestructureerde interviews. Aangezien er hierbij doorgevraagd kan worden naar ervaringen, meningen en gevoelens.¹⁷

2.1 Deelnemers

De onderzoeksgroep bestaat uit mannelijke en vrouwelijke eerstejaars studenten Leraar Lichamelijke Opvoeding (LO), uit cohort 2015-2016, van alle leeftijden, die studeren aan de Fontys Sporthogeschool (FSH) te Eindhoven. Deze deelnemers kampen met een sportblessure aan de enkel of hebben een sportblessure aan de enkel gehad tijdens hun eerste studiejaar aan de FSH. Er is hiervoor gekozen omdat deze onderzoeksgroep representatief is met betrekking tot de onderzoeksvraag. Sportblessures van zowel acute als niet acute aard zijn geïnccludeerd. Leeftijd is niet meegenomen in de inclusiecriteria omdat er niet werd verwacht dat dit invloed zou hebben op de resultaten. Topsporters zijn geëxcludeerd tijdens dit onderzoek omdat deze andere faciliteiten krijgen vanuit school wat invloed kan hebben op de resultaten. Geschat werd dat het deelnemersaantal 8 tot 12 zou zijn, afhankelijk van wanneer verzadiging zou optreden.

Met de studieloopbaanbegeleiders van de eerstejaars klassen LO is overlegd wanneer de onderzoekers het project persoonlijk konden toelichten. Potentiële deelnemers hebben dan ook de gelegenheid gekregen vragen te stellen en geïnteresseerde studenten zijn vervolgens geïncventariseerd op sportblessure specifieke gegevens (bijlage I). Deze zijn vastgesteld door middel

van zelfrapportage van de student. Aan de hand van deze inventarisatie is er samen met de opdrachtgever een selectie gemaakt van sportblessures aan de enkel van deze studenten. Hiermee is er gestreefd naar een heterogene deelnemersgroep met een homogene sportblessure locatie zodat de onderzoeksvraag zo specifiek mogelijk beantwoord kon worden. Vervolgens zijn de informatiebrief (bijlage II) betreft het doel van het onderzoek en de informed consent (bijlage III) per e-mail toegestuurd naar de deelnemers, zodat deze rustig doorgenomen konden worden.

2.2 Dataverzameling

De onderzoeker is nagegaan of de deelnemers wilden participeren aan het onderzoek door hiervoor bevestiging te vragen via een e-mail (bijlage IV). In deze e-mail is ook gevraagd naar beschikbaarheid van de deelnemer voor het inplannen van een afspraak.

De interviews hebben plaatsgevonden op de FSH in de periode van 24 maart tot en met 11 mei 2016. Om de natuurlijke setting en privacy te waarborgen, is gekozen om de interviews af te nemen in een gesloten en rustige ruimte aan de FSH, tenzij expliciet door de deelnemer anders gevraagd werd, dit is niet voorgekomen.

De interviews zijn afgenomen en verwerkt door twee onderzoekers, waarvan één student podotherapie en één student fysiotherapie. De interviewschema's van beide onderzoekers toonden overeenkomsten en vormden een aanvulling op elkaar. Daarom is de deelnemer bevraagd door beide onderzoekers, die afwisselend vragen hebben gesteld, waardoor zowel de onderzoeksvraag van de student podotherapie als die van de student fysiotherapie aan de orde zijn gekomen. Op deze manier verliep het interview natuurlijker en is voorkomen dat de deelnemer onnodig dubbele vragen kreeg. Elk interview heeft ongeveer 45 minuten geduurd. Tijdens het interview hebben beide onderzoekers geobserveerd, waarbij non-verbale reacties genoteerd zijn op memo's.

Bij aanvang van het interview hebben de deelnemers de mogelijkheid gekregen om vragen te stellen. Nadat de informed consent werd getekend, is er gestart met de audio opname.

Voordat daadwerkelijk met het interview werd begonnen, zijn eerst demografische- en sportblessure specifieke gegevens van het interviewschema (bijlage VI) verzameld.

Het interview werd gestart met een open vraag. Spontane informatie die ter sprake is gekomen vanuit deze open vraag werd door de onderzoeker verder uitgediept middels de algemene doorvraagmogelijkheden (bijlage VI).

Indien er geen nieuwe spontane informatie meer naar boven kwam en/of het gesprek vast liep, werd er doorgevraagd op basis van de topics uit de topiclijst (bijlage V), welke is opgesteld aan de hand van de literatuur uit de inleiding. Ook hier is spontane informatie verder uitgediept met behulp van de algemene doorvraagmogelijkheden. Opgestelde hulpvragen, welke betrekking hebben tot de aspecten van de topics, hebben hulp geboden indien de onderzoeker wilde doorvragen naar aspecten.

Zodra er geen nieuwe informatie meer naar voren kwam uit de interviews, werd gecontroleerd of er verzadiging was opgetreden door nog twee interviews af te nemen. Indien deze twee interviews nieuwe informatie gaven werd er met interviewen doorgegaan tot er verzadiging optrad. Gaven deze interviews geen nieuwe informatie, dan werd er geconcludeerd dat er verzadiging was opgetreden en is er gestopt worden met dataverzameling.

De interviews zijn opgenomen met behulp van een voice-recorder, Olympus DM-550, waarna het gehele interview verbatim is uitgetypt en memo's zijn verwerkt, dit is transcriberen.

Bij het transcriberen zijn de data anoniem behandeld door de namen te hebben vervangen door codes waarna deze afzonderlijk worden bewaard, zodat de data niet te herleiden is naar de deelnemer.

Alleen de onderzoeker en diens begeleider hebben de sleutel tot deze gegevens.

Om de volledige verslaglegging en interpretatie van de onderzoeker te controleren is het transcript van elk interview samengevat en is deze samenvatting per e-mail naar desbetreffende deelnemer gestuurd voor een membercheck.¹⁷ Deelnemers is gevraagd om binnen één week te reageren. Indien er aanvullingen of op- of aanmerkingen zijn gekomen vanuit de deelnemer, dan werd het transcript aangepast door de onderzoeker. Bij geen reactie, wat is voorgekomen bij 9 deelnemers, is ervan uitgegaan dat er geen aanvullingen of op- of aanmerkingen zijn geweest. Eén persoon heeft gereageerd ter bevestiging van goedkeuring van het transcript.

2.3 Data- analyse

De transcripten zijn geanalyseerd en uiteengerafeld waarna betekenisvolle fragmenten zijn aangeduid met een code, dit is open coderen.

Het transcriberen en het open coderen zijn vóór het volgend interview uitgevoerd, zodat de topiclijst kon worden aangepast of aangevuld indien zich nieuwe informatie voordeed. Dit is een iteratief proces geweest om de kwaliteit van de interviews te verbeteren.

De eerste twee transcripten werden door twee onderzoekers, ditmaal twee studenten podotherapie, open gecodeerd. Dit is onafhankelijk van elkaar gebeurd. Hierna hebben beide onderzoekers hun open codes met elkaar vergeleken en zijn deze bediscussieerd, om een zo objectief mogelijke interpretatie na te streven en de betrouwbaarheid te verhogen.¹⁷ Indien deze eerste twee open gecodeerde transcripten overeen kwamen dan werden de daarop volgende transcripten door één onderzoeker uitgewerkt. Was dit niet het geval dan werden meerdere transcripten dubbel gecodeerd totdat deze wel overeenkwamen.

Uiteindelijk zijn de open codes gegroepeerd en gerangschikt, waardoor zogenaamde axiale codes zijn ontstaan. Deze axiale codes zijn geordend op basis van overeenkomst. Hieruit zijn thema's ontstaan waarmee de onderzoeksvraag kan worden beantwoord (bijlage VII).

2.4 Ethische aspecten

De onderzoeker heeft zich competent gemaakt in het interviewen door een workshop 'interviewen' te volgen. Ook is er voorafgaand aan het onderzoek, tijdens drie oefenmomenten, geoefend met interviewen met een mede onderzoeker. Deze interviews zijn opgenomen en vervolgens bediscussieerd.

Deelnemers hebben op vrijwillige basis deelgenomen aan het onderzoek en zijn voorafgaand aan het interview geïnformeerd door middel van de informatiebrief en mondelinge uitleg bij aanvang van het interview. Hierin zijn de voor- en nadelen van deelname voor de deelnemer beschreven en is er

aangegeven dat een audio opname gemaakt werd. Tevens is er beschreven dat de transcripten 10 jaar bewaard zullen blijven. De audio opnamen zullen vernietigd worden na afronding van dit onderzoek. Bij participatie hebben de deelnemers de informed consent moeten ondertekenen, welke voldoet aan de zorgvuldigheidseisen van de Medisch Ethische Toetsings Commissie. Hierin is vermeld dat de persoonsgegevens niet openbaar worden gemaakt en dat de deelnemer ten allen tijden kan stoppen met het onderzoek zonder daar een reden voor te geven. Indien deelnemers nog vragen hadden naar aanleiding van de informatiebrief of de informed consent, dan hebben zij deze per telefoon, e-mail of mondeling kunnen stellen aan de onderzoeker.

Na afloop van het interview is de deelnemer gevraagd of hij/zij op de hoogte gehouden wilt worden van de resultaten van het onderzoek. Indien de deelnemer dit wenst, zal bij afronding van het onderzoek een e-mail gestuurd worden met de samenvatting van het afstudeerverslag.

Na afronding van dit onderzoek worden alle data overgedragen aan de opdrachtgever en worden de data van het onderzoek, welke in het bezit zijn van de onderzoeker, vernietigd.

3. Resultaten

Allereerst worden de participanten beschreven. De thema's die zijn ontstaan worden beschreven op basis van relevantie en worden aan de hand van citaten toegelicht (figuur 1). Meer betekenisvolle citaten met bijbehorende codes die betrekking hebben op de thema's zijn te vinden in bijlage VIII.

3.1 Participanten

In totaal zijn er 10 semi-structureerde interviews gehouden met eerstejaars studenten LO van de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven, die kampen met een sportblessure aan de enkel of een sportblessure aan de enkel hebben gehad tijdens hun studie. De deelnemersgroep bestond uit 5 mannen en 5 vrouwen. De leeftijd van deelnemers varieerde tussen de 18 en 23 jaar, met een gemiddelde leeftijd van 20 jaar (20,2). Tijdens het eerste jaar van hun studie hebben 5 studenten een enkelblessure gehad en 5 studenten kampen momenteel met een enkelblessure welke is opgedaan in het eerste jaar van hun studie. Het merendeel heeft daarbij last (gehad) van een enkeldistorsie en een aantal van een inversietrauma. Bij de studenten die een enkelblessure hebben gehad duurde de blessure gemiddeld 3,5 weken. Het gemiddelde van de studenten die momenteel een blessure hebben zit hier al overheen. Zo is de enkelblessure met de langste duur momenteel 7 maanden aanwezig en is de enkelblessure met de kortste duur momenteel 3 weken aanwezig. (tabel 1)

Tabel 1: Beschrijving van participanten

Deelnemer	Geslacht	Leeftijd	Enkelblessure*	Diagnose volgens student	Duur enkelblessure
D1	M	23	1	Verzwikte enkel	3 weken
D2	V	21	1	Inversietrauma	3 weken**
D3	M	21	1	Enkelbanden opgerekt	4 weken
D4	V	21	2	Enkel verzwikt, zoekend naar diagnose	4 maanden**
D5	M	18	1	Enkel verrekt	1,5 weken
D6	M	21	1	Enkel verzwikt	2 weken
D7	V	20	2	Enkelbanden verrekt (2 x)	1 maand (december) 1 maand**
D8	V	19	2	2 gescheurde enkelbanden	2 maanden**
D9	M	19	1	Scheurtje enkelband	7 weken
D10	V	18	2	Botje verplaatst na oprekken enkelbanden	7 maanden**

* 1) Enkelblessure gehad, 2) Enkelblessure momenteel. ** Tot op heden

Figuur 1: Thema's op basis van relevantie

Opleiding	Sociaal	Psychisch	Fysiek
• Lessen • Aanwezigheidsplicht • Tentamens • Toekomst studie • Organisatie op de opleiding	• Eigen sport • Werk • Begrip vanuit de omgeving • Sociale coping	• Gevoel • Bewustwording • Mentaliteit	• Fysieke beperkingen • Medische hulp • Medische hulpmiddelen • Fysieke coping

3.2 Opleiding

Studenten ervaren dat het hebben van een enkelblessure invloed heeft op factoren van de opleiding. Zo komen lessen, aanwezigheidsplicht en tentamens in het gedrang wat voor sommigen invloed heeft op de studievoortgang. Een deel van de studenten neemt daarom ook, als gevolg van hun enkelblessure, contact op met hun SLB'er en/of decaan, die de studenten van bijvoorbeeld extra tentamen kansen kan voorzien. Hoe de studenten hun toekomst met betrekking tot hun studie zien wordt door deze voorgaande factoren gevarieerd bekeken.

De enkelblessure leidt tot uitval van praktijklessen of het aangepast moeten volgen van praktijklessen.

"Ik heb 2 weken echt niks kunnen doen en de 3^e week gewoon een beetje half meegedaan." (D2)

Het niet kunnen meedoen of het aangepast volgen van de praktijklessen wordt door vrijwel alle studenten als vervelend en frustrerend ervaren. Dit omdat zij zichzelf zien als echte doeners. *"Ja niet leuk, want vooral als je zo'n opleiding doet, je bent gewend om veel te sporten en als je dan de hele tijd langs de kant moet zitten dan is dat best frustrerend."* (D8)

Bij het hebben van een enkelblessure ervaren de studenten dat ze dit aan kunnen geven bij klasgenoten. Deze zijn bezorgd en begaan met de enkelblessure van de deelnemer. Zo benoemen studenten zich begrepen te voelen door de klas. *"(...)ik denk dat iedereen wel een blessure heeft gehad die hier op de opleiding zit dus ze begrijpen allemaal wel hoe de impact van een blessure is en hoe vervelend het is om langs de kant te zitten en niet mee te kunnen doen, of maar half mee te doen. Wat dat betreft vind ik dat het wel heel goed wordt opgevangen door de klas ook."* (D3)

Docenten tonen begrip indien de studenten een les niet of niet volledig kan volgen. Een paar studenten is van mening dat dit scheelt per docent en dat het ook vooral ligt aan je eigen inzet tijdens de lessen hoe de docent hiermee omgaat. *"Op school zijn natuurlijk ook wel de docenten die hier begrip voor hebben als je even gaat zitten en die het inderdaad ook zien als er iets met je enkel hebt, dat ze dan inderdaad vragen van heb jij er last van? Dus iedereen is er inderdaad wel een beetje begaan mee."* (D10). *"Ja als je verder gewoon altijd meedoet dat doen ze er niet moeilijk over."* (D4)

Doordat het uitvoeren van de praktijklessen in het gedrang komt door het hebben van een enkelblessure, betekent dit voor een aantal studenten dat er niet voldaan kan worden aan de 100% aanwezigheid- en de inzetplicht die verwacht wordt vanuit de opleiding bij specifieke praktijkvakken. Voldoen aan deze aanwezigheids- en inzetplicht is nodig is om deel te mogen nemen aan de tentamens van deze praktijkvakken. Studenten benoemen dat dit best wel wat druk geeft vanuit school. *"Ja daar hebben we een tijdje..., pas een vergadering over gehad dat ging over blessures en daar kwam ook eigenlijk wel uit dat er redelijk veel druk van school is. Dat je moet meedoen, dat alles moet kunnen zeg maar en dat je altijd 100% inzet moet hebben en euh als je een blessure hebt eigenlijk dan kan je niet meedoen en dan zeggen ze vaak al van dan kan je het niet halen."* (D10)

Een aantal studenten geeft daarom ook aan met hun enkelblessure deel te nemen aan de lessen omdat ze bang zijn niet te kunnen voldoen aan deze verplichtingen en daardoor te veel te missen.

"Met drie dagen ging het enigszins weer. Om aan de inspanningsverplichting te voldoen doe ik gewoon mee wat ik kan doen (...)ik denk ik ga hier die inspanningsverplichting gewoon doen anders

kan ik teveel gaan inhalen, dan mis ik teveel, en krijg ik het niet gered om voor die tentamens aan de inspanningsverplichting te voldoen.” (D6)

Indien studenten deze praktijklessen missen, waar verplichtingen gelden, moeten ze deze, het liefst in dezelfde week, inhalen. Dit wordt door een groot aantal studenten als oneerlijk ervaren omdat het hebben van een blessure overmacht is. De verplichtingen vanuit school worden dan ook door een deel van de studenten als streng ervaren en men vindt dat 100% inzetplicht zwaar is bij het hebben van een blessure. *“Euhm nou soms vind ik dat wel een beetje raar ofzo. Want je hebt een blessure en daar kan je zelf zo niet heel veel aan doen en dan moet je uiteindelijk toch wel weer inhalen. Dat is hetzelfde als je ziek bent dan moet je ook alles inhalen dat is eigenlijk ook wel een beetje krom (...)” (D7)* *“Ja aan de ene kant wel vervelend, want als je een blessure hebt, je moet het inhalen, je moet het doen. En je moet het maar inhalen het liefst in dezelfde week, maar leraren snappen ook wel dat als je zwaar geblesseerd bent dat, dat niet kan in dezelfde week. Dan zijn ze er niet zo streng in en kan je het ook inhalen in een andere week. Liefste had ik gehad dat de inspanningsverplichting minder was, dat je lessen mag missen door blessure.” (D6)*

Het regelen voor het inhalen van deze lessen met 100% aanwezigheidsplicht wordt als ‘een rompslomp’ ervaren. Dit omdat ze er zelf achteraan moeten omdat er geen vaste regels zijn vanuit school, voor het inhalen van deze lessen. *“Dat is een hele rompslomp, want je moet er zelf achteraan. School zou dit voor jou niet regelen want staan geen vaste regels voor vermeld. Dat is gewoon verplicht, in het OER-reglement staat ook dat je 100% inspanning verplichting hebt, en als je er niet aan voldoet moet je zelf maar even kijken hoe je het oplost.” (D1)*

Een enkeling geeft aan dat de enkelblessure geen invloed heeft op de aanwezigheidsplicht of dat, ondanks het niet 100% meedoen, ze toch aan de aanwezigheids- en inzetplicht kunnen voldoen. Zo wordt het aanwezig zijn bij de praktijkvakken al als voldoende ervaren door docenten.

“Bij dansen heb ik toch wel bepaalde dingen mee kunnen doen waardoor ik wel gewoon aan die inspanningsverplichting voldeed. En ja verder hadden we dan atletiek enzo, daar heb ik veel niet mee kunnen doen maar omdat ik dan een lesverslag maakte tijdens de les was dat gewoon voldoende.” (D4)

Door volledige of partiële uitval van lessen of het aangepast deelnemen aan de lessen hebben studenten niet, of niet goed, kunnen oefenen voor de tentamens. *“Euhm dan mag je aan de kant een beetje observeren enzo en kijken wat je eigen situatie is en wat je zou doen en hoe je bijvoorbeeld situaties anders zou doen en dan kan je nog wel met de les mee doen maar je kan bijvoorbeeld niet oefenen.” (D9)*

De mening en ervaring over het deelnemen aan tentamens is verdeeld. Zo wordt aangegeven dat er niet deelgenomen kan worden aan de tentamens ten gevolge van de enkelblessure of dat er wel deelgenomen kan worden aan de tentamens omdat de enkelblessure zo goed als over is. De ervaring en mening over het deelnemen aan tentamens wordt dus ook bepaald door wanneer de tentamens zijn. *“Euhm het was gebeurd, echt het weekend, van de praktijktentamens van de eerste periode. Dus*

euh, of was dat de tweede periode? In ieder geval het weekend voor de praktijktentamens. Toen kon ik mijn tentamens niet doen". (D4) "Nee deze periode stonden er geen, euh dansen en klimmen als praktijkexamens en toen was mijn blessure eigenlijk al weer over." (D6)

Een aantal studenten geeft aan, ondanks hun enkelblessure, toch te hebben deelgenomen aan de tentamens. Dit omdat ze studiepunten willen halen om zo geen studievertraging op te lopen. Een aantal studenten vermoeden dat medestudenten dit ook doen. Sommigen studenten zijn achteraf van mening dat het onverantwoord was om op deze manier deel te nemen aan de tentamens, maar het behalen van het tentamen maakt veel goed. *"Ja dat was wel pijnlijk. Na het klimmen viel het wel mee, maar na het dansen heb ik veel pijn gehad. Naast de pijn begon het ook al weer dik te worden dus euh... ik dacht van.... ja goed ik heb mijn tentamen behaald." (D2) "Ik heb het gehaald dus dat was slim ja (haha). Maar ik heb niet pijnvrij mijn examen kunnen doen nee..." (D3)*

Eerstejaars studenten moeten binnen een bepaalde periode hun propedeuse (P) halen om de opleiding te mogen vervolgen. Dit wordt door sommigen studenten als een druk ervaren. *"Ja en vooral nu met die druk van je P enzo er allemaal een beetje achter, het eerste jaar is sowieso wat spannender qua van wat je allemaal moet halen. Dus er zitten ook weer allemaal bij." (D10)*

Hoe de toekomst op de opleiding gezien wordt varieert. Een deel ziet hun toekomst positief in en het andere deel is nog niet helemaal zeker over hun toekomst. *"(...)we hadden in het begin wel echt de hoop dat het beter zou gaan maar dat is dus niet. Dus ik hoop wel dat ik alles mee kan doen dit jaar en euh inderdaad over kan zonder studievertraging." (D10) "(...) uiteindelijk heeft het geen studievertraging voor mij opgeleverd." (D1)*

Ondanks dat een deel van de studenten de toekomst positief in ziet kwam bij het merendeel naar voren dat zij angst hebben gehad voor studievertraging, door hun enkelblessure. *"Nou wel een beetje angst of zo dat het erger was of dat het ik lang niet kon sporten bijvoorbeeld. Vooral dat het invloed heeft op euh mijn verdere loopbaan, want ook voor school maar ook voor mijn eigen sporten zeg maar." (D7)*

Bij het hebben van een blessure en/of verwacht wordt dat het uitval van lessen en/of tentamens tot gevolgen heeft nemen sommigen studenten contact op met hun studieloopbaanbegeleider (SLB'er). *"Ja als je dus een langdurige blessure hebt dan loop je een hele grote achterstand op. Dus dan zal je met je SLB'er in gesprek moeten, zal je naar de decaan moeten, kijken hoe je kunt regelen dat je de gemiste lessen of toetsen op een of andere manier kunt inhalen." (D1)*

Studenten benoemen dat de SLB'er ervoor heeft gezorgd dat ze lessen mochten missen en een extra tentamen kans kregen. *"(...) ik moet het laten weten dat ik geblesseerd ben en die zorgt er voor dat ik lessen mocht missen of een tentamen dat ik dan nog een extra kans krijg maar verder niet echt iets voor te voorkomen of voor het herstel ofzo." (D2)*

Na het inlichten van de SLB'er wordt er ook contact opgenomen met de decaan en de examencommissie. Met hen kan geregeld worden dat de geblesseerde studenten een extra tentamen kans krijgen. *"Euhm ja mijn SLB'er had gezegd dat ik meteen een mail moest sturen naar de decanen en dat ik bij de fysio en het ziekenhuis die brieven moest bewaren voor bewijslast en euh dat heb ik*

dus meteen gedaan en bij de tentamens was gewoon van ik doe niet mee ik ben geblesseerd en toen zeiden ze van oké(...)" (D4)

Voor deze extra tentamenkans moeten ze, zoals in voorgaand citaat al is beschreven, bewijslast van de enkelblessure aanleveren. Dit wordt als eerlijk ervaren omdat zo niet iedereen toegang heeft tot deze mogelijkheden. *"(...)Niet dat iedereen geblesseerd is, ik vind het ook wel goed dat ze dat doen, van ik ben geblesseerd ik kan de toets niet doen, en dan twee kansen krijgen. Je moet het wel aan kunnen tonen dat het wel eerlijk is."* (D9)

Studenten benoemen dat er, buiten het contact met SLB'er en decanen, niet veel contact is vanuit school wat betreft hun enkelblessure. *"(...) behalve dan dat de SLB'er dan zei wat je moest doen, doen ze er verder eigenlijk niks mee. Maar ja ik kan straks gewoon mijn eerste kans terugvragen als ik die nodig heb bij de herkansing. Dus dat is wel prima."* (D4)

Bij het regelen van het inhalen van schoolprestaties wordt ervaren dat school hierin meedenkt, indien de studenten zelf initiatief namen. *"Euh ja als je zelf initiatief neemt, dan denken ze wel met je mee. Maar je zal zelf het eerste aanzetje moeten geven."* (D1)

3.3 Sociaal

Als gevolg van hun enkelblessure ervaren de studenten veranderingen op sociaal vlak. Zo komen sociale activiteiten buiten school in het gedrang zoals eigen sport en werk. Ook kan een enkeling niet deelnemen aan activiteiten met vrienden. Wel wordt er begrip en steun door de studenten ervaren vanuit hun omgeving. Zo zijn ouders bezorgd er begripvol en tonen vrienden interesse.

Studenten LO vinden sporten leuk en doen daarom, naast deze opleiding, zelf ook aan sport. Alle studenten geven aan, wanneer er naar de consequenties van de enkelblessure wordt gevraagd, dat het uitvoeren van hun eigen sport in het gedrang komt. Zo kunnen ze niet trainen of moeten ze de trainingen aangepast volgen. Ook wedstrijden worden overgeslagen of moeten worden gestaakt. *"Dus uhm toen ben ik toch maar met de wedstrijd gestopt. Dan baal je wel omdat het toch wel een kwalificatiewedstrijd is, dus toen wist ik wel dat ik sowieso niet naar het NK kon, want je moet twee volledige wedstrijden turnen wil je je kunnen kwalificeren, dus ja dan baal je wel omdat je dan echt met die wedstrijden bezig bent. Dat is wel waar je voor traint".* (D4)

Dat de enkelblessure invloed heeft op trainingen en wedstrijden van hun eigen sport wordt als vervelend ervaren. *"Ja vervelend, ja, ik dacht echt van, het gebeurde en ik dacht het is niet goed, ik dacht shit ik ga zoveel missen. En net voor de competitie van tennis en net voor de tentamens. Ja... dat was wel eventjes balen."* (D2)

Enkele studenten geeft aan dat school belangrijker is voor hen dan hun eigen sport. Ze vinden het vervelend niet mee te kunnen doen met hun eigen sport maar ze vinden het vervelender als ze niet mee kunnen doen op school. *"Ja, ik heb 2 weken voor de competitie en een week in de competitie gemist. Dat is wel balen ja, maar dat vind ik minder erg. Dat is gewoon voor de lol, ik hoef niet echt*

prof te worden ofzo. Maar dat vind ik minder erg dan dat ik op school lessen mis of tentamens mis.”
(D2)

De ervaringen van de studenten, wanneer ze niet of niet volledig kunnen deelnemen aan wedstrijden of trainingen, zijn verdeeld als het gaat over het begrip vanuit team of club. Het merendeel van de studenten geeft aan dat club of team begripvol is en dat ze geen druk voelen vanuit club of team. Dit wordt als fijn ervaren. *“Dat maakt ze niks uit als je geblesseerd bent, wat als ik nou bijvoorbeeld geopereerd zou worden zouden ze morgen op zondag zouden ze me komen halen; ‘je krukken kunnen wel achterin ga je mee om een kratje bier te drinken,’ dus het maakt allemaal niks uit. Sociaal geen druk.”* (D1)

Sommigen ervaren lichte druk vanuit team of club wanneer ze besluiten het rustig aan te doen of uit een wedstrijd te stappen wegens last. Wanneer de vraag ‘heeft je team hier begrip voor?’ wordt gesteld werd twijfelend gereageerd. *“Ja... ja... dat is moeilijk te zeggen. Uiteindelijk denk ik wel, uiteindelijk zullen ze er wel begrip voor hebben”* (D7)

Zo vinden ze het af en toe lastig om aan te geven rustig aan te doen tijdens een training of uit een wedstrijd te stappen als ze last hebben. *“Nou je merkt wel vanuit de club dat ze er alles aan doen om je zo snel mogelijk beter te krijgen, en dat is soms wel een beetje in strijd met... ja ik wil zelf ook zo snel mogelijk weer trainen maar als ik denk van een weekje rust pakken dan wordt ook gezegd van oké, misschien kan je dinsdag voor jezelf gaan rennen of misschien een stukje mee doen en dan doe je de partijen niet mee.”* (D3)

Zoals de meeste studenten hebben ook de meeste geïnterviewde studenten een bijbaan naast hun studie. Voor een aantal van hen heeft de enkelblessure gevolgen op dit vlak. Zo zijn er studenten die last hebben van hun enkelblessure bij het uitvoeren van hun werk, studenten die wel kunnen werken maar dit aangepast doen en studenten die niet zijn gaan werken als gevolg van hun enkelblessure. Dat ze niet kunnen werken of aangepast werk moeten doen wordt als vervelend ervaren. Vooral als ze daardoor inkomsten mislopen. *“Ja dat ik het weekend niet kon werken en voetballen, daar baalde ik het hardste van eigenlijk. Van alles, ja want geld moet er toch binnenkomen en wil toch mijn hobby uitvoeren. Dat vond ik het meeste balen.”* (D6)

Op het thuisfront ervaart iedereen begrip en bezorgdheid van ouders. Niemand ervaart druk. Alle ouders adviseren de studenten dat zij het rustig aan moeten doen en niets moeten forceren. Zo adviseren een aantal ouders om niet deel te nemen aan tentamens of lessen. *“Mijn moeder (...), zegt ook: je lichaam moet je hele leven mee, dus als je een tentamen hebt, en je weet, ik kan het niet in een keer halen, dan moet je het gewoon niet doen. En dan doe je het maar bij je herkansing.”* (D2)

Ook zijn familieleden erg behulpzaam. Zo wordt er geholpen met halen en brengen, gemasseerd bij pijn en worden enkels ingetaped. *“Ja die wel, mijn ouders en broertje, toch wel fijn zeg maar hoe ze er op reageren dat ze me echt helpen met dingen. Nu gaat het allemaal wat beter, nu is het niet meer zo nodig, maar vooral aan het begin met dingen halen of euh...”* (D8)

Naast ouders worden ook vrienden als begripvol ervaren. Zo geven alle studenten aan dat hun vrienden interesse tonen en dat sommigen ook bezorgd zijn. *“Mijn ouders willen ook dat ik wel oppas met mijn enkel, en euh ze willen natuurlijk ook wel dat ik het allemaal haal maar als het niet gaat dan zeggen ze gewoon ook dat ik dan maar even moet stoppen en bij mijn vrienden eigenlijk ook wel. Die reageren er ook wel zo op.”* (D10)

Sommigen hebben ‘het opstap’ gaan met vrienden moeten overslaan, dit vinden ze vervelend maar geven ook aan dat vrienden hier rekening mee houden. *“Nu is het weer, nu kan ik wel weer gewoon mee, maar daarvoor ging ik mee dan gingen ze indrinken of ergens op een terrasje. Dus dan ging ik dan gewoon mee en daarna naar huis. Ze zijn bij mij niet heel erg van het uitgaan dus dan zeggen ze ook van we gaan gewoon alleen chillen en daarna naar huis.”* (D8)

3.4 Psychisch

Studenten ervaren dat hun enkelblessure impact heeft gehad op psychische aspecten. Zo brengt de blessure verandering in gevoel en bewustwording met zich mee. De mentaliteit van de studenten kleurt hoe er met deze veranderingen wordt omgegaan.

De vraag ‘Welk effect heeft deze enkelblessure op jouzelf (gehad)?’ wordt gevarieerd beantwoord. Zo wordt er angst voor sporthervatting, angst voor de ernst van de enkelblessure en de angst op een herhaalde blessure genoemd. *“Nou ik denk dat als je dan weer mag beginnen euh allemaal dat je dan toch weer een beetje met een ander gevoel gaat sporten dan daarvoor wat voorzichtiger en wat angstiger dat het weer een keer fout gaat zeg maar. dus het is wel wat minder zeker.”* (D8)

Ook wordt een negatief effect van de enkelblessure op het plezier in school en de eigen sport genoemd. Dit omdat dit minder leuk is met een blessure. *“Euh ja het zorgde er wel voor dat ik even minder zin in had om echt te gaan sporten en ook even minder zin had om, ja te trainen want ja het maakt het wel minder leuk. Je wil wel gewoon alles doen en ja dan heb je er geen zin meer in en dan krijg je ook geen zin om meer naar school te gaan maar ja.”* (D4)

Verder zijn er studenten die antwoorden dat het hebben van de enkelblessure geen nadelig effect op henzelf heeft. Dit wordt geweten aan een positieve instelling en het goed kunnen relativeren. *“Euh eigenlijk niet. Ik zeg altijd al pluk de dag, alles komt goed maar soms gaat het anders als we willen dus euh maakt verder niet zoveel uit.”* (D1) *“Euh ja niet zoveel, ja ik baalde er in het begin wel van maar ja toen ben ik gewoon, ja naar de fysiotherapeut gegaan. Ja je kan er toch al niks meer aan doen. En maar oefeningen doen en dan weer rustig opbouwen.”* (D2)

Op de vraag, of zij vertrouwen hebben in hun eigen lichaam, variëren de antwoorden. Er wordt voornamelijk aangegeven dat het vertrouwen goed is en dat ze zich vooral bewust zijn van hun eigen grenzen. *“Ja ik weet wel wat ik wel en niet kan, dus op zich, ik durf het allemaal wel weer te doen of op te bouwen”* (D4)

Verder wordt benoemd dat ze nu meer nadenken over hun eigen kunnen. *“Ja eerst kon ik toch wel veel meer en nu denk ik soms wel na van hmm kan ik dat wel? Dan, dan denk ik daar wel over na dan*

euh eerst zeg maar. Toen deed ik het gewoon en nu denk ik van tevoren toch wel kan ik het, is het verstandig?” (D10)

Na het hebben van een enkelblessure zijn de studenten bewuster van de mogelijke gevolgen van een blessure. Het gaat dan met name om de gevolgen met betrekking tot school. De angst voor een nieuwe blessure wordt meerdere malen benoemd. *“Ja, ook met het voetbal dan euh... ben ik een soort van banger om een soort van geblesseerd te worden. Want nu heb ik geluk gehad dat ik geblesseerd was tijdens de periode dat we geen praktijktoetsen hadden. Maar als ik bijvoorbeeld, volgende periode heb ik weer praktijktoets, als ik dan weer geblesseerd ben, ja dan mis je gewoon de praktijkvakken, kan je geen studiepunten halen en moet je het later inderdaad weer inhalen.” (D9)*

Het willen voorkomen van een blessure maakt dat ze nu bewuster bezig zijn met hun sport en hun eigen lichaam, ook wel hun belasting en belastbaarheid. Zo wordt aangegeven dat ze voorzichtiger en oplettender zijn geworden qua inspanning en het voelen van pijn. *“Nou ik ben toch wel een beetje na gaan denken wat betreft de invloed van de blessure. Vooral wat betreft met de tentamens die eraan komen en ik denk dat ik toch wel iets voorzichtiger ben geworden zeg maar. Met voetballen als het niet hoeft.. hoeft het ook niet perse zeg maar.” (D3)* *“(…)als ik iets voel dan laat ik dat wel gelijk weten aan de verzorger bij een wedstrijd. Normaal deed ik dat niet en nu ben ik daar wel iets voorzichtiger mee.” (D7)*

Het rustig aandoen wordt als lastig ervaren. Zo komt vooral de sportersmentaliteit van de studenten naar voren. Er wordt benoemd het moeilijk te vinden om zichzelf in te houden omdat ze vaak tot het uiterste willen gaan en de lat hoog leggen. *“Dat was op sommigen momenten wel lastig vooral tijdens een voetbaltraining, met name tijdens de wedstrijd dan. Ja dan ga je toch door, je kan niet op 90%...ja kan wel, maar zit niet in mij om op 90% te spelen en dan... en ja dan misschien toch net iets te ver” (D3)*

Ook wordt aangegeven er niet bij elk pijntje uit te stappen en door te gaan tot het echt niet meer kan. *“Ja dat is sowieso sporter eigen, je legt de lat voor jezelf altijd zo hoog mogelijk. Dan voel je een pijntje denk je mentaal, en mentaal probeer altijd tot het uiterste te gaan, steeds weer een stukje verder dan daadwerkelijk de bedoeling is.” (D1)*

De meeste studenten ervaren geen verandering na hun enkelblessure in de betekenis die sport voor hen heeft. Er wordt benoemd dat sporten echt bij hun hoort en dat ze van mening zijn dat blessures erbij horen als je zoveel sport. *“Nee, sport is gewoon mijn ding. Sport euh zal altijd mijn ding blijven en blessures die horen er gewoon bij. Je kunt niet heel je leven sporten zonder geblesseerd te raken. Nee dat is zeker niet veranderd voor mij.” (D6)*

3.5 Fysiek

De enkelblessure heeft invloed op fysieke factoren van de studenten. Zo ervaren de meeste studenten fysieke beperkingen als gevolg van pijn of zwelling en hebben zij medische hulp gezocht voor hun fysieke gezondheid. Als gevolg van hun blessure bouwen alle studenten de sportbelasting rustig op. Een deel van de studenten maakt hierbij gebruik van medische hulpmiddelen ter ondersteuning of ontlasting van hun enkel.

Doordat de enkelblessure bij het merendeel resulteerde in een pijnlijke, dikke, blauwe en stijve enkel was het voor sommigen niet mogelijk de enkel te belasten of waren/zijn bewegingen in de enkel beperkt. Dit resulteerde voor sommigen in het niet normaal kunnen lopen of het niet normaal kunnen uitvoeren van dagelijkse activiteiten zoals traplopen. *"(...) En zeg maar heel scheef rondgelopen en nog naar de fysio gegaan daarbij en dat ging steeds fatsoenlijker met lopen en denk uiteindelijk 3, 3,5 week kon ik wel weer normaal kon lopen."* (D8) *"Euh ja in het begin had ik heel veel pijn dus kon ik ook moeilijk van de trap af enzo maar op begeven moment is dat steeds minder geworden."* (D9) Lang staan wordt ook benoemd als pijnlijk, dit wordt vooral ervaren na een dag school of stappen met vrienden. *"Ja 's avonds met vrienden, in het begin ging ik dan paar keer niet mee uit want te lang staan dat deed gewoon te veel pijn maar dan ging ik van te voren met vrienden wel gewoon iets leuks doen waar ik gewoon kon zitten."* (D4)

Ook wordt een verstoorde nachtrust, als gevolg van pijn, benoemd. De enkelblessure wordt dan ook als een belemmering ervaren en studenten voelen zich hierdoor beperkt. Zo ervaren studenten dat alles hen meer tijd kost. *"Dat je thuis ook dingen minder kan doen of dat je overal meer tijd voor nodig hebt zeg maar. En je kan ook niet bijvoorbeeld zo lekker slapen. Als je dan gaat verliggen dan heb je die pijn, vooral de eerste weken."* (D9)

Deze fysieke beperkingen roepen frustraties op. *"Ja ik kan gewoon veel minder trainen en veel minder doen, ik heb er snel last van. Ja dan kan ik niet zoveel, en dat is best wel frustrerend."* (D4)

Voor het fysieke herstel wordt vooral de fysiotherapeut, werkzaam bij hun eigen club, benaderd. Samen met de fysiotherapeut wordt er aan herstel gewerkt, door bijvoorbeeld hersteltrainingen, ook worden oefeningen meegegeven voor thuis. *"Euhm toen ik met mijn enkel zat heb ik vooral veel hersteltrainingen gedraaid op de hockey, dus dat ik gewoon met de fysio aan de gang ging van hoe kan ik zo snel mogelijk weer ingezet worden in het veld."* (D5)

Uitvoeren van de oefeningen wordt als confronterend ervaren omdat hierbij duidelijk wordt wat nog niet lukt. *"Op dit moment niet heel veel, want het is toch euh, als je dan oefeningen doet bij de fysio dan merk je wel echt wat je allemaal nog niet kunt, dus euh (...)"* (D8)

Sommigen studenten geven aan de oefeningen niet te doen omdat ze niet het idee hebben dat deze werken. *"Uhm ja van de fysiotherapeut had ik dan oefeningen gekregen die deed ik thuis. En uhm nu doe ik ze dan iets minder omdat het niet heel veel nut heeft, maar probeer er wel aan te denken."* (D10)

Een enkeling heeft de huisarts of orthopeed bezocht en/of foto's moeten laten maken in het ziekenhuis voor het stellen van een diagnose. *"(...) uiteindelijk ben ik nog naar het ziekenhuis geweest om een foto te laten maken, maar daar kwam toen niks uit."* (D7)

Op de woensdagochtenden is er een sportblessure spreekuur op de FSH, waarbij studenten LO behandeld kunnen worden door studenten fysiotherapie en podotherapie die multidisciplinair samenwerken. Wat naar voren kwam tijdens enkelen interviews is dat studenten weten van het bestaan van het sportblessure spreekuur maar dat slechts een enkeling deze heeft bezocht. Zo werd aangegeven dat de tijden van dit spreekuur niet goed uitkomen met hun eigen rooster. Het blessurespreekuur is namelijk tijdens andere lessen, en deze lessen willen de studenten niet missen. *“Ja op woensdagochtend zijn er een paar fysio in opleiding ofzo, die hier op school lopen. Dat weet ik wel, maar ik ben er nog nooit geweest. We zitten ook met onze lessen dan, dan moet je weer een hoorcollege missen om naar die fysiotherapeut te gaan, dus daar heb ik geen gebruik van gemaakt.”* (D2)

Studenten ervaren geen financiële gevolgen vanuit de medische hulp die ze krijgen. Een deel van de studenten die onder behandeling zijn bij de fysiotherapeut vanuit hun club, krijgen deze behandelingen gratis. *“Nee ik was bij mij op de club geweest bij de fysio en die heeft daar gewoon zijn beroep van. Nou, ik kan daar gewoon heen en dat is gewoon gratis.”* (D6)

Een ander deel geeft aan dat medische hulp wordt vergoed door de verzekering of dat ouders deze kosten opvangen. *“Nou ik heb geluk want het zit gedeeltelijk in de verzekering, dus die betalen dat wel, maar de rest van het gedeelte dat we zelf moeten betalen dat doet pap gelukkig. Dus ik hoef dat zelf niet euh...”* (D8)

Studenten kunnen zich wel voorstellen dat het een kostenpost zou kunnen zijn, en sommigen hebben zich daarom ook al voorbereid door extra fysiotherapiebehandelingen te kiezen in het zorgverzekeringspakket. *“Euh voor mij niet. Ik wist van te voren als dat ik meer dan 9 nodig had maar het is wel, als je hier fris en fruitig aan de opleiding begint en je hebt nooit iets gehad dan kan het wel een kostenplaatje zijn voor je.”* (D1)

Het merendeel van de studenten geeft aan dat zij sinds hun enkelblessure gebruik maken van medische hulpmiddelen. Zo wordt de enkelbrace meerdere malen benoemd ter ondersteuning van de enkel. Een enkelbrace wordt door sommigen alleen gedragen bij last, anderen geven aan de brace voor langere tijd of permanent te (gaan) gebruiken. Het gebruik van een enkelbrace wordt als veilig ervaren door meerdere studenten. *“Nu denk ik dat ik in ieder geval die zware belasting, met turnen in ieder geval, met een brace zal blijven doen. Want ja als het zo’n risico is, ik wil niet dat ik later niet meer gewoon kan sporten omdat ik een blessure heb opgelopen.”* (D4) *“Ja want op zondag werk ik de hele dag en dan is het wel fijn om die brace om te doen.”* (D10)

Er zijn studenten, die in plaats van een brace, gebruik hebben gemaakt van een taping om de enkel te ondersteunen. *“Ja, dus toen was ik die maandag ochtend meteen naar de fysio gegaan. Die hadden hem helemaal ingetaped om hem te stabiliseren (...)”* (D4)

Een aantal studenten geeft aan met krukken te moeten lopen om de enkel te ontzien. Dit wordt vooral als vervelend ervaren bij het reizen met openbaar vervoer. Zo wordt aangegeven dat alles veel langer duurde en dat het niet gemakkelijk was. *“Dus ik heb euhm ongeveer nog 1,5 week met krukken rondgelopen, ja treinreizen was ook niet echt makkelijk.”* (D8)

Alle studenten kiezen ervoor om, zodra dit kan, rustig op te bouwen. Dit geldt voor sporten op school als wel hun eigen sport. Studenten hopen door het rustig aan te doen, de herstelperiode te verkorten.

"En je ziet dan dat de andere wel nieuwe dingen trainen dat wil je dan ook maar je kunt beter nu rustig aan doen als dat het alleen maar langer duurt." (D4)

Sommigen studenten hebben al meer ervaring met blessures waarbij ze ervaren hebben dat doseren van inspanning het beste werkt bij last. *"(...) dat ze weten dat als je een pijntje hebt, doseer les een beetje. Bij 3 uur praktijk op een dag bijvoorbeeld, dat je voor jezelf zoiets hebt van; ik doe even een uurtje wat rustiger, het volgende uurtje ook nog, want ik moet nog langer mee dan alleen vandaag."* (D1)

Ook wordt er nagedacht over de totale sportbelasting. *"Nou wel dat het naarmate je ouder wordt het wel belangrijk is dat je goed met je lichaam om gaat en niet dat je te ruig of te veel intensiviteit per week hebt en daar heb ik ook wel s over nagedacht om minder te trainen, gewoon door school. Want is het allemaal wel veel en je vraagt dan veel van je lichaam denk ik."* (D9)

Anderen studenten vinden sporten te leuk om de totale sportbelasting te verminderen. *"Euhm.. ja.. kijk ik vind het leuk om te sporten en daarom wil ik het er ook nog naast doen zeg maar en niet alleen op school maar ook nog trainen daarnaast maar ja.. het is niet altijd even slim want daardoor overbelast je ze nog meer (ongemakkelijk haha) maar ja.. goed.."* (D7)

4. Discussie

Sportblessures kunnen een groot probleem zijn bij studenten LO. Er is eerder onderzoek gedaan naar de sportbelasting, blessurelast en lokalisatie van de sportblessures bij studenten LO. Zo kwam naar voren dat de enkel een locatie is die vaak is aangedaan bij sportblessures.¹¹⁻¹² Wat nog onbekend was, is hoe studenten LO een enkelblessure zelf ervaren. De volgende onderzoeksvraag kwam hieruit voort: **“Wat is de ervaren invloed van een sportblessure aan de enkel, opgedaan in het eerste schooljaar, op het dagelijks leven van een eerstejaars student Leraar Lichamelijke Opvoeding aan de Fontys Sporthogeschool te Eindhoven?”**

Naar voren kwam dat studenten LO hebben ervaren dat een sportblessure aan de enkel, welke is opgedaan in het eerste schooljaar, invloed heeft op de gebieden opleiding, sociaal, psychisch en fysiek, tijdens hun dagelijkse leven.

Studenten ervaren dat factoren met betrekking tot de opleiding in het gedrang komen als gevolg van hun enkelblessure. Zo heeft de blessure invloed op het volgen van lessen. Aan de lessen kan niet of niet volledig worden deelgenomen, waardoor sommigen studenten niet kunnen voldoen aan de aanwezigheidsplicht die gevraagd wordt vanuit school en tevens een voorwaarde vormt voor deelname aan tentamens. Daarnaast kon als gevolg van deze (partiële) lesuitval, niet geoefend worden voor de tentamens. Het niet kunnen deelnemen aan een tentamen door hun enkelblessure alsmede het niet kunnen oefenen voor tentamens, hebben invloed gehad op studievoortgang en schoolprestaties van de studenten. Deze resultaten zijn in overeenstemming met kwantitatieve studies van Goossens et al.¹⁴ en Mukherjee¹², betreffende eerstejaars LO studenten, waarbij naar voren kwam dat sportblessures invloed hebben op schoolprestaties. Zo vond Goossens et al.¹⁴ dat uitval van nieuwe vaardigheden en minder tijd om te oefenen consequenties kan hebben op de slagingskansen van de studenten. Mukherjee¹² vond dat blessures tijd gerelateerde gevolgen hadden op opleiding en loopbaanontwikkeling. Zo werden opleiding en praktijk, het aanleren en oefenen van vaardigheden en technieken, onderbroken als gevolg van een blessure. Uit dit onderzoek blijkt inderdaad dat studenten dit ook zo hebben ervaren en is daarmee een aanvulling op de gevonden resultaten van Goossens et al.¹⁴ en Mukherjee¹².

Naast anatomische eigenschappen en de functies die zijn aangedaan bij een blessure, ervaren studenten die deelgenomen hebben aan dit onderzoek dat hun enkelblessure direct invloed had op hun participatie binnen de maatschappij. Zo ervaren studenten dat het hebben van een (chronische) enkelblessure participatieproblemen geeft op de opleiding (lesuitval en tentamens missen), op het werk (het missen van inkomsten) en bij de uitoefening van hun sport (uitval van training en wedstrijd) in hun vrije tijd. Volgens het ICF model wordt de algehele gezondheidstoestand bepaald door de wisselwerking tussen 3 componenten, te weten functies en anatomische eigenschappen, activiteiten en participatie.¹⁶ Uit dit onderzoek blijkt dat participatie een grote rol speelt in de gezondheidstoestand van de studenten.

Op het thuisfront heeft niemand druk ervaren en waren alle ouders bezorgd en begripvol. Zo adviseerden de meeste ouders het rustig aan te doen, onder andere door niet deel te nemen aan lessen en tentamens en niets te forceren. Clement et al.¹⁵ stelde in een kwalitatief onderzoek dat geblesseerde atleten als reactie op hun blessure zochten naar sociale steun van familie, trainer of teamgenoten. In dit onderzoek kwam naar voren dat studenten deze sociale steun zochten bij de SLB'er. Er kwam niet naar voren dat studenten deze sociale steun bij ouders of teamgenoten specifiek zelf zochten als gevolg van hun enkelblessure. Wel werd aangegeven dat ze deze steun kregen en als positief ervoeren.

Alle studenten hebben psychische gevolgen ervaren, als gevolg van hun enkelblessure. De enkelblessure bracht bij het merendeel negatieve gevoelens als frustratie naar boven. Vooral de beperkingen die de enkelblessure met zich meebracht waren hier de oorzaak van. Dit komt overeen met de gevonden resultaten uit de kwalitatieve studies van Clement et al.¹⁵ en Arvinen-Borrow et al.¹⁸ die beschreven dat frustratie de meest voorkomende emotionele respons was bij de onderzochte atleten op het herstellen van een blessure.

Studenten gaven aan angst te ervaren voor het hervatten van sport en angst opnieuw geblesseerd te raken. Dit is in aansluiting op het onderzoek van Covassin et al.¹⁹, Clement et al.¹⁵ en Podlog et al.²⁰, zij beschreven overeenkomstige bevindingen waarin angst voor herhaalde blessures bij onderzochte atleten een veelvoorkomend thema was bij het hervatten van sport. Het onzeker zijn over hun eigen kunnen kwam hierin naar voren. Het merendeel van de studenten uit dit onderzoek gaf echter aan dat het vertrouwen in het lichaam niet verminderd was en dat ze bewust waren van hun eigen kunnen. Ernst van de enkelblessures is in dit onderzoek niet meegenomen, maar is wel een factor die resultaten zou kunnen beïnvloeden. Zo vonden Covassin et al.¹⁹ in hun kwantitatieve studie dat de angst voor sporthervatting en voor een herhaalde blessure afhankelijk is van de ernst van de blessure. Ook Clement et al.¹⁵ vonden in hun kwalitatieve studie dat emoties van de atleten afhankelijk waren van de ernst van de blessure. Bij een volgend onderzoek zou ernst van de blessure daarom ook meegenomen moeten worden omdat dit invloed kan hebben op de resultaten.

Clement et al.¹⁵ beschrijven in hun resultaten dat het thema 'lessen geleerd' veel voorkomend was bij de reactie van geblesseerde atleten bij het hervatten van sport. Zo was voorzichtigheid en oplettendheid gedrag dat atleten in hun onderzoek ervoeren bij het hervatten van sport. De resultaten uit dit onderzoek tonen overeenkomst met de bevindingen uit dit onderzoek. Studenten zijn na het hebben van, of het momenteel hebben van, een enkelblessure bewuster geworden van de gevolgen van een blessure. Dit maakt dat ze bewuster bezig zijn met hun lichaam en met sporten om herhaalde blessures te voorkomen. Studenten zijn voorzichtiger en oplettender geworden qua inspanning en het voelen van pijn.

De manier waarop de studenten tegen sporten aankijken is niet veranderd in deze onderzoeksgroep. Ze geven aan dat sporten nog steeds hun 'ding' is en dat het oplopen van blessures het risico is van sporten en erbij hoort als je zoveel sport. Dit is in overeenstemming met het kwalitatieve onderzoek van Arvinen-Borrow¹⁸ waarbij de onderzochte atleten vinden dat blessures onderdeel zijn van sporten.

Uit dit onderzoek blijkt dat studenten ervoeren dat hun enkelblessure invloed heeft op fysieke factoren. Zo ervoeren zij fysieke beperkingen, vaak als gevolg van pijn en zwelling, zoals het niet normaal kunnen lopen, slapen of het niet kunnen steunen op de enkel.

Studenten zochten medische hulp, waarbij voornamelijk de fysiotherapeut werd benaderd. Ook de huisarts en orthopeed werden bezocht. Dit komt overeen met de bevindingen van Goossens et al.¹⁴, betreffende eerstejaars LO studenten, waarbij meer dan 80% van de blessures medische hulp behoefde. Van deze 80%, zocht 44% de hulp van een fysiotherapeut.

Uit eerder onderzoek werd verondersteld dat, als gevolg van gezochte medische hulp, financiële gevolgen ervaren zouden worden.^{12,14} Uit dit onderzoek bleek echter dat dit niet leefde onder de studenten. Dit kwam doordat de fysiotherapeut vaak bezocht werd op hun eigen club, waar ze niets voor hoefde te betalen, of ze gaven aan dat medische hulp werd vergoed door de zorgverzekering of betaald werd door hun ouders.

Het merendeel van de studenten in dit onderzoek heeft een enkelbandletsel, of heeft een enkelbandletsel gehad. Dat zij na hun enkelblessure een enkelbrace of tape gebruiken is niet verassend. In de multidisciplinaire richtlijn acuut lateraal enkelbandletsel van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) wordt een brace of tape aangeraden ter preventie van recidief.²¹ Ook adviseert het KNGF in hun richtlijn 'Enkelletsel' een brace of taping, voor steun en stabiliteit, bij zware lichamelijke belasting of sporten ter preventie van recidief.²²

Het bezoeken van een podotherapeut, door studenten met een enkelletsel, is in dit onderzoek niet naar voren is gekomen. Een podotherapeut kan met name een preventieve bijdrage leveren door de instabiliteit in de enkel op te heffen door middel van een corrigerende zooltherapie of een stabiliserende taping.⁶ Dat de podotherapeut niet is bezocht kan komen door onbekendheid van het beroep onder de studenten maar ook door onvoldoende kennis van podotherapie onder andere (para)medici waardoor de studenten niet zijn doorgestuurd. Indien het laatste het geval is, gaat dit ten koste van de zorgkwaliteit en doelmatige zorg aansluitend bij de behoefte van de patiënt, die bereikt kan worden door middel van multidisciplinaire samenwerking.²³ Aanbeveling is dan ook andere (para)medici bekend te maken met podotherapie. Zoals Tuinhout²⁴ beschreef zou in de multidisciplinaire richtlijn 'acuut lateraal enkelletsel' podotherapie opgenomen kunnen worden om zo andere paramedici bekend te maken met de podotherapeutische setting en de mogelijkheid om door te verwijzen naar de podotherapeut.

Op dit moment is er een sportblessure spreekuur op de FSH, waarbij podotherapie- en fysiotherapie studenten samenwerken bij het behandelen van studenten LO aan de FSH. Hierdoor worden de studenten bekend gemaakt met de podotherapeut. De meeste studenten gaven aan te weten van het bestaan van het spreekuur maar hebben, op een enkeling na, dit spreekuur niet bezocht. Er wordt aangegeven dat de tijd van het sportblessurespreekuur overlap heeft met hun eigen lesrooster. Dit betekent dat als het sportblessurespreekuur bezocht wordt, er lessen gemist worden en lessen missen dat willen de studenten niet. Daarbij komt dat het de studenten bij het bespreken van het sportblessurespreekuur alleen het beroep fysiotherapie benoemde. Mogelijk kan er voor deze overlap in roosters een oplossing gevonden worden waardoor het sportblessurespreekuur toegankelijker wordt en studenten bekend worden met de podotherapeut.

De wisselwerking tussen de componenten en factoren van het ICF model kwamen in dit onderzoek naar voren. Deze wisselwerking is per individu verschillend maar bij deze deelnemersgroep kwamen bepaalde wisselwerkingen terug bij meerdere studenten. Zo kon door de fysieke beperkingen (functioneringsproblemen) niet deelgenomen worden aan lessen of trainingen (participatieproblemen), dit werd als frustrerend ervaren (persoonlijke factoren). Uit de resultaten blijkt dat een enkelblessure een negatieve invloed heeft op de gezondheidstoestand van een eerstejaars student LO, en daarmee op het menselijk functioneren van de student.¹⁶

Het is de validiteit van dit onderzoek ten goede gekomen dat er is doorgegaan met dataverzameling tot verzadiging optrad. Na 8 interviews leek er geen nieuwe informatie meer naar voren te komen, waardoor nog 2 extra interviews af zijn genomen om te controleren of verzadiging is opgetreden. Deze 2 extra interviews hebben geen nieuwe informatie opgeleverd, waaruit geconcludeerd is dat er verzadiging is opgetreden.

De deelnemersgroep is heterogeen wat maakt dat er ervaringen en meningen vanuit verschillende inzichten zijn meegenomen, aannemelijk is dat dit de relevantie van de resultaten verhoogd. Het open coderen is bij de eerste twee transcripten door 2 podotherapeuten, onafhankelijk van elkaar, gecodeerd. Dit maakte het open coderen betrouwbaarder en wordt als een sterk punt gezien.

Voor sommigen studenten is het maanden geleden dat zij een enkelblessure hebben gehad. Hierdoor kan het zijn dat ze gevoelens en ervaringen niet meer vers in het hoofd hebben zitten wat mogelijke de resultaten kan beïnvloeden.

Een aantal studenten hebben gedurende het eerste jaar meerdere blessures gehad op verschillende locaties. Deze blessures, op andere locaties als de enkel, kunnen de ervaring over de enkelblessure beïnvloeden. Ook konden blessures op andere locaties zich tegelijkertijd voordoen met de enkelblessure wat ook de ervaring van de student over hun enkelblessure kan kleuren.

Ervaringen opgedaan uit dit onderzoek kunnen worden meegenomen in de podotherapeutische praktijk. Zo wordt aanbevolen in de anamnese beter door te vragen naar ervaringen en participatie. Ook is nu bekend uit dit onderzoek wat voor algemene invloeden een enkelblessure kan hebben op iemands dagelijks leven. Dit geeft handvaten om specifiek op de gevolgen van een blessure door te kunnen vragen, waardoor de patiënt zich meer gehoord voelt en er mogelijk een individueel beter aansluitende behandeling gegeven kan worden.

Voor studenten is het belangrijk een blessure zo veel mogelijk te voorkomen en zo snel mogelijk te herstellen. Dit onderzoek is dan ook van belang om een blessurepreventie beleid te creëren. Uit dit onderzoek is naar voren gekomen dat studenten LO vaak prestatiegericht zijn; ze leggen de lat hoog, gaan tot het uiterste en stoppen niet meteen bij een pijntje. Deze mentaliteit gaat niet altijd goed samen met het voorkomen of herstellen van een blessure, want op deze manier wordt geen rekening gehouden met hun eigen balans tussen belasting en belastbaarheid. De ervaring van de studenten in

dit onderzoek is dat de bewustwording van de balans tussen belasting en belastbaarheid, na het hebben van een enkelblessure, zorgt voor gedragsverandering. Het gedrag na de enkelblessure is volgens hen, als gevolg van de bewustwording, meer gericht op hun herstel en het voorkomen van nieuwe blessures. Verhagen²⁵ beschreef eerder al dat gedragsverandering kan worden gezien als preventieve maatregel tegen sportblessures. Het is dan ook aannemelijk dat gedragsverandering een belangrijke rol speelt bij preventie en herstel van blessures. Bewustwording is een belangrijke stap in het veranderen van gedrag, zo blijkt ook uit dit onderzoek.²⁶⁻²⁷ Deze uitkomst biedt handvaten voor een blessurepreventie beleid. Zo zouden mogelijkheden onderzocht kunnen worden hoe de bewustwording, en daarmee de gedragsverandering, kan worden vergroot, zodat blessures vaker voorkomen kunnen worden. Op dit moment ervaren studenten geen begeleiding uit school met betrekking tot herstel van hun blessure. Mogelijk is ook dat de hersteltijd korter wordt als de studenten in een vroeg stadium van hun blessure begeleiding vanuit school zouden krijgen die gericht is op hun bewustwording met betrekking tot de balans tussen belasting en belastbaarheid.

5. Conclusie

De conclusie die getrokken kan worden is dat eerstejaarsstudenten (LO) ervaren dat een enkelblessure, opgedaan in het eerste schooljaar, invloed heeft op vier thema's in hun dagelijks leven. Zo heeft de enkelblessure tot gevolg gehad dat er (partiële) uitval is van schoolactiviteiten, wat voor sommige invloed heeft op de schoolprestaties en studievoortgang. Het deelnemen aan eigen sport, waaronder trainingen en wedstrijden kwamen ook in het gedrang. Ook stuitten de studenten op beperkingen in het normale dagelijkse leven, vaak veroorzaakt door pijn en zwelling, zoals het niet normaal kunnen (trap)lopen of slapen. Dit is allemaal gepaard gegaan met negatieve gevoelens, die vooral voortkwamen uit het 'zich beperkt voelen', zoals frustraties. Ook de angst om opnieuw geblesseerd te raken heerst. Hierdoor gaan studenten nu bewuster om met hun belasting en belastbaarheid. Zo bouwen de studenten de sportactiviteit langzaam op, wat door hun sportersmentaliteit als lastig ervaren wordt. De studenten zijn namelijk prestatiegericht, gaan tot het uiterste en stoppen niet snel bij pijn. Als gevolg van de enkelblessure hebben de studenten medische hulp gezocht, voornamelijk de fysiotherapeut. Waardoor een deel van de studenten nu een enkelbrace, voor ondersteuning en stabiliteit, draagt tijdens het sporten en thuis oefeningen doet ter stabilisatie.

Literatuur

1. Tiessen-Raaphorst A. Rapportage Sport 2014. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, 2015.
2. Hildebrandt VH, Bernaards CM, Hofstetter H. Trendrapport Bewegen en Gezondheid 2000/2014. Hollandridderkerk, Ridderkerk: TNO; 2015
3. Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2008.
4. Stubbe JH. Niet langer buitenspel door blessures. Het voorkomen en behandelen van sportblessures. Amsterdam: HvA Publicaties; 2014.
5. VeiligheidNL. Cijferfactsheet Sportblessures algemeen 2013. Beschikbaar via: <https://www.veiligheid.nl/sportblessures/kennis/cijfers-over-sportblessures> Geraadpleegd op 1 maart 2016.
6. Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten. Artsenwijzer Podotherapeut. Amersfoort: NVvP; 2004
7. Hertog den P, Stam C, Valkenberg H, Bloemhoff A, Panneman M, Klein Wolt, K. Letsels en letselpreventie. Amsterdam: VeiligheidNL; 2013
8. Teeffelen van WM. Sportblessures. Bijblijven 2010; 26(10):57-62.
9. Fontys. Leraar lichamelijke Opvoeding (voltijd), inhoud opleiding. Beschikbaar via: <http://fontys.nl/Studeren/Opleidingen/Leraar-Lichamelijke-Opvoeding-voltijd/Inhoud-opleiding.htm>. Geraadpleegd op 26 februari 2016.
10. Studiekeuze123. Lerarenopleiding 1e graad Lichamelijke Opvoeding. Feiten. Beschikbaar via: <http://www.studiekeuze123.nl/opleidingen/lerarenopleiding-1e-graad-lichamelijke-opvoeding-fontys-hogescholen-eindhoven-hbo-bachelor>. Geraadpleegd op 26 februari 2016
11. Verhagen S. Een pilotonderzoek naar blessurelast, -lokalisatie en sportbelasting bij studenten lichamelijke opvoeding over de laatste 3 maanden van het studiejaar [afstudeerscriptie]. Breda: Avans+; 2014
12. Mukherjee S. Sports Injuries in University Physical Education Teacher Education Students: A Prospective Epidemiological Investigation. J J Sport Med. 2014, 1(2): 1-9
13. Hulzebos HJ, Takken T. Trainingsleer voor de fysiotherapeut. Physios 2014, 3: 16-23
14. Goossens L, Verrelst R, Cardon G, De Clercq D. Sports injuries in physical education teacher education students. Scand. J. Med. Sci. Sports 2014, 24: 683-691.
15. Clement D, Arvinen-Barrow M, Fetty T. Psychosocial Responses During Different Phases of Sport-Injury Rehabilitation: A Qualitative Study. Journal of Athletic Training 2015, 50(1): 95–104
16. Nederlands WHO-FIC Collaborating Centre. ICF Nederlandse vertaling van de 'International Classification of Functioning, Disability and Health'. Beschikbaar via: <http://www.rivm.nl/who-fic/in/ICFwebuitgave.pdf>. Geraadpleegd op 3 maart 2016.

17. Wouters E, Zaalen van Y. Praktijkgericht onderzoek in de paramedische zorg. Bussum: Uitgeverij Coutinho; 2012
18. Arvinen-Barrow M, Massey WV, Hemmings B. Role of Sport Medicine Professionals in Addressing Psychosocial Aspects of Sport-Injury Rehabilitation: Professional Athletes' Views. *Journal of Athletic Training* 2014, 49(6): 764–772
19. Covassin T, McAllister-Deitrick J, Bleecker A, Heiden EO, Yang J. Examining Time-Loss and Fear of Re-Injury in Athletes. *Journal of Sport Behavior* 2015, 38.4: 394-403
20. Podlog L, Eklund RC. A Longitudinal Investigation of Competitive Athletes' Return to Sport Following Serious Injury. *Journal of Applied Sport Psychology* 2006, 18: 44–68
21. Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. Richtlijn acuut lateraal enkelbandletsel. Amersfoort: 2011. Beschikbaar via: www.diliguide.nl/document/854/file/pdf/ Geraadpleegd op 27 mei 2016
22. Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. KNGF-richtlijn: Enkelletsel. Supplement bij het Nederlands Tijdschrift voor Fysiotherapie 2006; 5: 1-24. Beschikbaar via: https://www.fysionet-evidencebased.nl/index.php/component/kngf/?task=article.download&doc=enkelletsel_praktijkrichtlijn7441457983294.pdf. Geraadpleegd op 27 mei 2016
23. Hansen J, Greuning van M, Batenburg RS. Monitor multidisciplinaire samenwerking binnen de eerste lijn. Achtergronden en resultaten van een trend- en verdiepingsstudie. Utrecht: Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg (NIVEL); 2010. Beschikbaar via: <http://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/Rapport-Monitor-multidisciplinaire-samenwerking-eerste-lijn.pdf> Geraadpleegd op 3 juni 2016.
24. Tuinhout M. Multidisciplinaire richtlijnen: Wat heeft een podotherapeut eraan? *Podosophia* 2014, 5: 20-22.
25. Verhagen E. Sportgedrag. In: Baarveld F, Backx FJG, Voorn Th.B. Sportgeneeskunde. Houten: Bohn Stafleu van Loghum; 2009. p. 435-442
26. Boslooper E, Schegget ter S, Wild de A. Gedragsverandering bij diabetes. *Tijdschrift voor praktijkondersteuning* 2016; 1: 12-16
27. Riet van M. Voorlichting als middel voor bewustwording. Een onderzoek naar voorlichting als middel om bewustwording te creëren bij basisschoolleerlingen uit groep 7/8 [afstudeerscriptie]. Vlissingen: HZ University of Applied Sciences; 2015

Bijlagen

Bijlage I -	Inventarisatielijst
Bijlage II -	Informatie brief
Bijlage III -	Informed Consent
Bijlage IV -	E-mail aan deelnemers
Bijlage V -	Topiclijst
Bijlage VI -	Interviewschema
Bijlage VII -	Codeboom
Bijlage VIII -	Betekenisvolle citaten met bijbehorende codes

Bijlage I

Inventarisatielijst

Sportblessure specifieke gegevens	
Naam	
E-mail	
Diagnose	
Ontstaan blessure (acuut/ progressief)	
Locatie	
Blessure op dit moment/ gehad gedurende de opleiding	Ja / Nee
Heeft de blessure tot uitval van lessen geleid?	Ja / Nee
Sport in vrije tijd	

Bijlage II

Informatiebrief

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

Geachte student,

Als 4^e jaars studenten fysiotherapie en podotherapie van de Fontys Paramedisch Hogeschool willen wij jou uitnodigen mee te doen aan ons afstudeeronderzoek. Wij doen onderzoek naar het ontstaan en 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 Sporthogeschool. Hieronder vind je informatie over het onderzoek zodat je zorgvuldig kunt beslissen of je wilt deelnemen. Je kunt deze informatiebrief rustig doorlezen en eventueel met anderen bespreken. Mocht je nog vragen hebben, dan kun je deze natuurlijk aan een van ons stellen.

Wat is doel van dit onderzoek?

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

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

Wie doen er mee?

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

Wat wordt er van jou verwacht?

Indien je mee wilt doen aan ons onderzoek, laat dit ons weten per mail of telefoon. Vervolgens neemt een van onze onderzoekers zo spoedig mogelijk contact met je op om een afspraak te plannen. Het interview wordt afgenomen door één 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 gebeurt er met je gegevens?

Bij het verwerken van de gegevens zal zorgvuldig omgegaan worden met je privacy. De geluidsopnames die worden gemaakt van het interview, worden nadat het interview uitgewerkt is op

papier, vernietigd. Het uitgewerkte interview (het transcript) zal 10 jaar worden bewaard. Jou 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

Bijlage III

Informed consent

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

Vraagstelling: Welke factoren spelen een rol bij het ontstaan en voortbestaan van blessures en wat zijn de consequenties van blessures voor een student?

Verantwoordelijke onderzoeker: Nils Hendriks, Patrick Verhagen, Jelle Custers, Jessica Den Otter, Arjan Smeele en Sigrid Flipsen.

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. Ik ben op de hoogte gesteld van de voor- en nadelen van het onderzoek, gelezen in de informatiebrief.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

Ik wil graag op de hoogte gehouden worden over het resultaat van het onderzoek: ja of nee

* Doorhalen wat niet van toepassing is

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

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

Naam onderzoeker:

Datum: Handtekening onderzoeker:

Bijlage IV

E-mail aan deelnemers

Beste *(naam student)*,

Twee weken geleden zijn wij bij jou in de klas geweest om ons onderzoek over blessurepreventie deels toe te lichten. Hierbij vroegen we wie uit de klas een blessure heeft of heeft gehad in het eerste jaar van je studie. Jij hebt aangegeven dat je een enkelblessure hebt of hebt gehad en we hebben jou geselecteerd om deel te nemen aan ons onderzoek.

Zoals je weet doen wij onderzoek naar de blessures bij jou op school. Het uiteindelijke doel is om de blessures te verminderen en te zorgen voor betere faciliteiten op jou school wat betreft sportblessures. Om dit te kunnen realiseren willen we graag met jou in gesprek over je sportblessure in de vorm van een interview.

Indien je het gesprek met ons aan wil gaan, willen wij graag z.s.m. een afspraak met jou inplannen conform jou gewenste datum, tijd en plek. Wij zijn bereid ons aan te passen aan jou.

We zien jou reactie graag tegemoet, via de mail of telefonisch.

Groetjes,

Nils en Jessica

Studenten Fysiotherapie en Podotherapie
Fontys Paramedische Hogeschool Eindhoven

Nils Hendriks

Nils.hendriks@student.fontys.nl

06-41389197

Jessica den Otter

j.denotter@student.fontys.nl

06-42521920

Bijlage V

Topiclijst

Topics	Aspecten
School	volgen van lessen, deelnemen examens, herkansingen, uitval, begrip
Privé	sport, begrip, gezin, sociale leven
Emoties	coping, gevoel, plezier in sport
Kosten	medische kosten, schoolkosten
Toekomst	studievertraging

Bijlage VI

Interviewschema

Binnenkomst:

Goedendag (naam student),

Bedankt dat je tijd voor ons hebt gemaakt en dat we je mogen interviewen. Ik neem aan dat je de informatiebrief en de informed consent al hebt doorgelezen? Heb je hier nog vragen over?

Dan zal ik je uitleggen wat we gaan doen. We zullen beide een gesprek met je voeren over verschillende onderwerpen welke betrekking hebben op de enkelblessure die je nu hebt of hebt gehad. Wij stellen je verschillende vragen. Wanneer je een vraag niet prettig vindt en of liever niet beantwoordt, mag je dit gerust aangeven. Je mag ten alle tijden stoppen met het gesprek. De gegevens zullen niet openbaar gemaakt worden en we zullen bij het verwerken van de data jouw naam niet gebruiken maar een nummer. Dit betekent dat alleen wij weten dat het om dit interview met jou gaat. Het interview zal bij elkaar zo'n 60 minuten in beslag gaan nemen. We hebben dit apparaatje meegenomen om de gesprekken op te nemen, zodat we het gesprek later kunnen terugluisteren. Heb je nog vragen? Fijn, dan laten we maar beginnen.

(Toestemmingsformulier invullen).

Demografische- en sportblessure specifieke gegevens	
Geslacht Geboortedatum Klas Sportblessure specifieke informatie Blessure op dit moment aanwezig of gehad in het eerste jaar? Lessen gemist door blessure? Sport in vrije tijd	Locatie, diagnose, acuut of progressief, duur Hoeveel uur?
Openingsvraag	
1.	-Wat voor consequenties heeft deze enkelblessure voor jou (gehad)?
Algemene doorvraagmogelijkheden	
-Hoe heb je dit ervaren? -Hoe voel je je daarbij? -Hoe is dit voor jou? -Hoe bedoel je dat? -Hoe zie jij dit? -Wat is jou mening hierover? -Wat vind je hiervan? -Wat doet dat met jou? -Wat betekent dit voor jou?	-Kan je mij daar meer over vertellen? -Kan je dat uitleggen? -Kan je hier voorbeelden van geven? -Vertel eens? -Leg eens uit?

Vraag		Hulpvragen
School		
2.	-Hoe gaat/ ging het op school met betrekking tot je enkelblessure?	-Kan je mij iets vertellen over de lessen bij jou op school? -Hoe ervaar je de examens nu je een sportblessure hebt? -Hoe gaat school om met jou sportblessure? Tonen ze bijvoorbeeld begrip? Of hoe doen ze dat?
Privé		
3.	-Hoe gaat jouw omgeving om met je enkelblessure?	-Hoe ziet jou familie je blessure? Krijg je steun van ze? -Kan je mij iets vertellen over de sport die je buiten school beoefend? Hoe gaat dat nu? -Hoe ziet je weekend er nu uit met blessure? Verschilt dit met toen je geen blessure had?
Emoties		
4.	-Wat voor een effect heeft deze enkelblessure op jou zelf?	-Hoe ga je zelf met je blessure om? -Wat voor een gevoel geeft deze blessure jou? -Is de betekenis van sport voor jou veranderd nu je een blessure hebt (gehad)? Zo ja, hoe dan? -Hoe zit het met je vertrouwen in je lichaam nu je weer sport of als je weer gaat sporten?
Kosten		
5.	-Heeft jouw sportblessure nog financiële gevolgen voor jou (gehad)?	-Heb je medische hulp, zoals fysiotherapie, (gehad) voor je sportblessure? Zo ja, moet je dit zelf betalen? Ik kan me indenken dat dit een grote kostenpost is? -Is de kans er dat je door je blessure langer over je studie doet? Zo ja, ik kan me voorstellen dat dit ook een grote kostenpost voor je kan zijn?
Toekomst		
6.	-Hoe zie jij jouw toekomst op deze opleiding voor je met betrekking tot je sportblessure?	-Denk je wel eens na over later, hoe je toekomst eruit ziet nu je deze blessure hebt (gehad)? Zo ja, vertel eens?
Laatste vraag		
	-Is er nog iets belangrijks waar we het nog niet over hebben gehad maar waar je nog graag iets over	

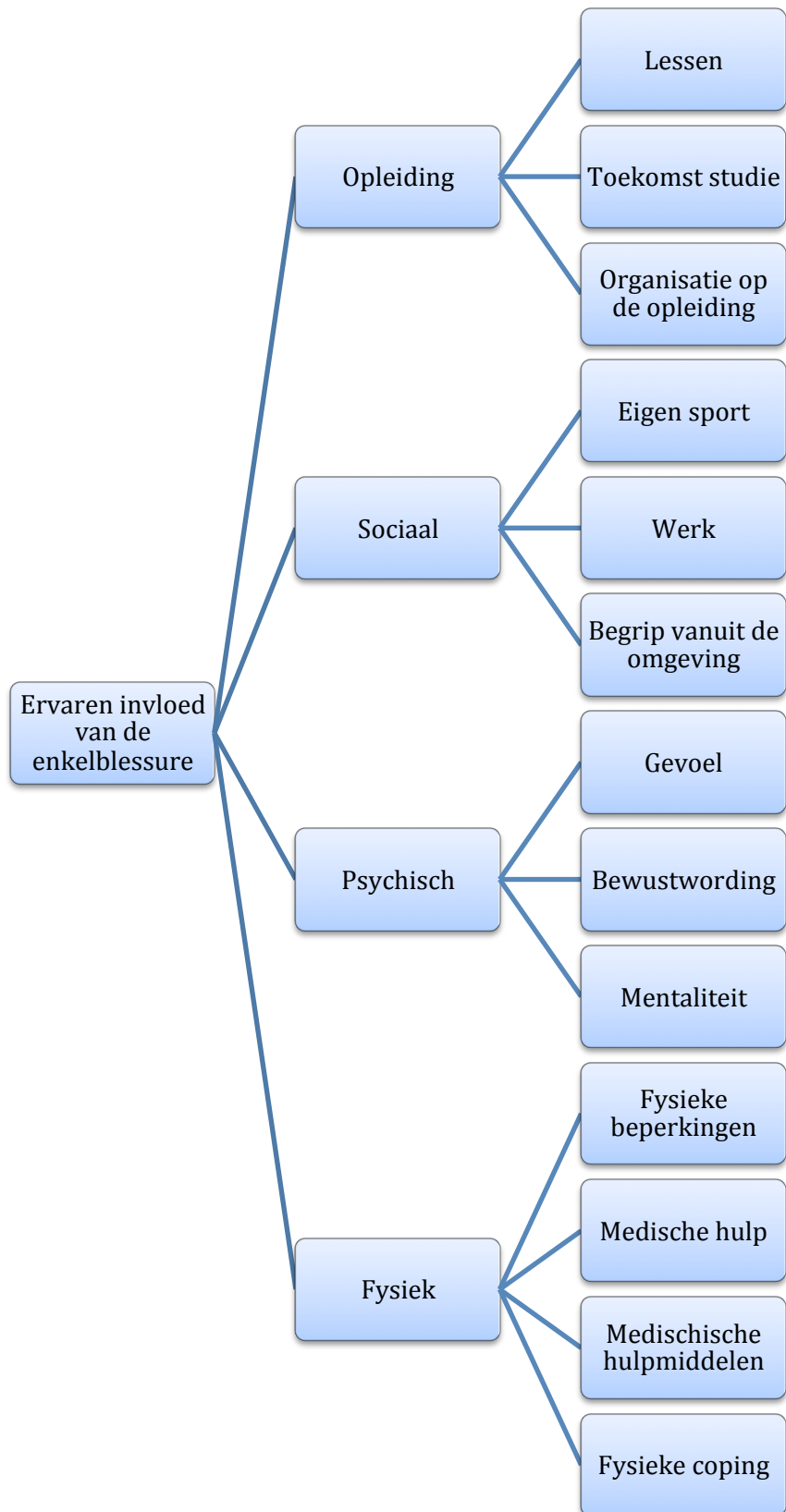
	kwijt wilt?
--	-------------

Afsluiting:

Dit was het dan, je hebt ons erg geholpen met ons onderzoek. Allereerst heel erg bedankt voor je medewerking. Wij zullen het interview nu gaan uitwerken. De samenvatting van het gesprek sturen wij naar je op. Wanneer je het niet met de uitwerking eens bent of je hebt nog aanvullingen zou je dan, als dit mogelijk voor je is, binnen twee werkdagen willen reageren? Mocht je nog vragen hebben kun je altijd contact met ons opnemen via telefoon of mail. Rond juni/juli verwachten wij het onderzoek af te ronden, wil je dat we je op de hoogte houden van de resultaten van het onderzoek? (Zo ja) Mogen wij dan jou e-mailadres noteren? (Zo nee) Geen probleem! Nogmaals bedankt en (indien van toepassing) beterschap met je enkelblessure.

Bijlage VII

Codeboom



Bijlage VIII

Betekenisvolle citaten met bijbehorende codes

Opleiding

Lessen

"Ja ik heb wel 4 of 5 lessen niet mee kunnen doen, toen ben ik wel aanwezig geweest maar heb ik niet mee kunnen doen verder. Dus langs de kant gekeken" (D6)

"Euh ik ben 2 weken niet naar school geweest.(...). En ik heb sinds, sinds ik geblesseerd ben geraakt niet meer mee gedaan met de lessen.(...) Ja ik lig er gewoon helemaal uit nu." (D8)

"En hier op school dat ik ook een aantal lessen niet mee heb kunnen doen euhm... jaa waardoor ik toch een kleine achterstand oploop voor de toetsen aan het einde van het jaar." (D3)

"En dus uh hadden we stoeien en daarvan heb ik de inhaalmomenten gemist en moest ik die de volgende periode inhalen. Maar 1 les gemist dus eigenlijk, door mijn blessure." (D9)

"Euhm in het begin was ie heel erg dik en pijnlijk, toen had ik hem ingetaped. En toen kon ik eigenlijk niet echt maximaal meedoen. We hadden toen heel veel atletiek met heel veel springen, sprinten en ja dat kon ik eigenlijk ook niet, en dat moest ik vermijden van de huisarts. Dus ik heb toen ook eigenlijk best veel niet mee kunnen doen. Vooral niet op maximale kracht." (D10)

"Ja ik geef dan van te voren aan van ja ik heb nog een blessure en ga proberen dit en dit mee te doen en hij zegt van ja dat is prima. Maar als het niet gaat dan moet je het ook gewoon aangeven dus ik zeg ja das goed." (D8)

"Euh nee, ik kan het in de klas eigenlijk ook wel goed aangeven, en iedereen steunt elkaar daarin, dus als er iets is dan zorgen we eigenlijk wel een beetje voor elkaar. Dat als het niet gaat dat de ander dan zegt van jaa ga even zitten neem even rust." (D10)

"Euhm, klasgenoten respecteren het, die hebben zelf ook wel eens iets. Het kan voorkomen, dus euh die respecteren het en vragen wel hoe het gaat, zijn wel bezorgd om je." (D5)

"Euhm ja ze weten wel dat ik turn allemaal enzo, dus ze vroegen er allemaal wel steeds naar. Ja ze snapte wel dat ik wat rustig aan moest doen, ze gingen er wel goed mee om." (D4)

Aanwezigheidsplicht

"(..)als je een blessure oploopt mis je sowieso een a twee lessen minimaal, en kun je niet meer voldoen aan de 100% inspanningsverplichting. En dat heeft voor iedereen consequenties want je kunt alleen de les, gegeven in dezelfde week, inhalen." (D1)

"Euh ja als ik euh als er een inspanningsverplichting is en je moet de gehele les meedoen, en je kunt niet de hele les meedoen. Dan haal je heel veel vakken niet, dus moet je ze gaan herkansen en schuift alles op. Dan wordt het denk ik heel moeilijk om de Propedeuse in 1 jaar te halen en anders krijg je het volgend jaar, ja heel moeilijk. Ja... ja dat stapelt dan allemaal op." (D3)

"Met klimmen ofzo ja ook omdat je dan zeg maar je hebt dan dat je aanwezigheidsverplichting hebt en ik ben bij 2 lessen al helemaal niet geweest. Dus ik moet waarschijnlijk het halve blok opnieuw gaan volgen." (D8)

"Maar ja het zijn best wel strenge regels, en je moet gewoon aanwezig zijn en meedoen en dat vinden ze heel belangrijk. (...)Ja euh ik denk wel dat ze ergens de lijn moeten trekken, als ze dat niet doen dan wordt er misschien te makkelijk mee om gegaan." (D7)

"Maar ja.. ik vind alleen soms als je die plicht hebt en je hebt een blessure dat je daardoor studievertraging op loopt.. en alles meteen moet gaan inhalen dat ze daar niet wat makkelijker in zijn.." (D5)

"Nou we hadden bij die lessen een, hoe noem je dat, een inspanningsverplichting dat je 100% aanwezig moest zijn. Ik was wel aanwezig maar kon natuurlijk niet meedoen, dus daarom moest je het in gaan halen." (D9)

Tentamens

"Ja Ik dacht van ooh dan kan ik ook niet oefenen. (...) dus dat vond ik het vervelendste van dat ik niet kan oefenen en mijn tentamens niet kan halen. Dat was het eerste wat ik dacht." (D2)

"we hadden 3 weken daarna tentamen dus toen kon ik niet vol oefenen. En ja daarna heb ik een week echt niet meegedaan, daarna heb ik rustig aan gedaan. Maarja dat was natuurlijk ook niet op volle kracht maar gelukkig heb ik wel mijn tentamen kunnen doen." (D7)

"(...)nu heb ik geluk gehad dat ik geblesseerd was tijdens de periode dat we geen praktijktoetsen hadden." (D9)

"Ja ik ben benieuwd ja ik had nu klimmen een tentamen van en niet meegedaan dus dat wordt herkansing dan. en euh dansen heb ik wel gewoon geprobeerd en gehaald dus dat was wel fijn." (D8)

Toekomst studie

"Nou nog wel positief, ik denk dat ik het op zich wel moet halen. Alleen ja... qua theorie gaat alles prima, maar praktijk is dan niet helemaal zeker. Maar ik ga ervan uit dat, dat ook allemaal wel goed komt. Ik ben nog wel positief." (D8)

"Nou.. sommige opzichten maak ik me toch wel een beetje zorgen nu ik toch een aantal weken gemist heb. En met sommige praktijktoetsen heb ik toch al wel wat meer moeite mee ook bijvoorbeeld met turnen. Ik ben al niet zo lenig en ben een beetje een houten klaas (haha). Dus daar moet ik al een beetje extra energie insteken dan andere en nu ik die weken nog mis maak ik me wel een beetje zorgen of dat goed gaat komen dus..." (D3)

"Nah ik denk dat mijn blessure op zich voor school in ieder geval gewoon over is en daar geen last meer van heb dat ik daar gewoon alles mee kan doen en net als andere studenten gewoon alles door kan lopen. Dat ik er geen problemen meer mee heb..." (D4)

Organisatie op de opleiding

"Volgens mij als je echt vooraf goed hebt aangegeven dat je een blessure hebt en je mentor weet er zeg maar van en eventueel examenmensen, die commissie geloof ik, als die er vanaf weten dan mag je wel herkansen. Maar ze moet er er, als het echt aan je blessure ligt dat je het niet haalt moet er wel echt bewijslast van zijn, en die moet dus bij je mentor uh eventueel aanwezig zijn." (D10)

"Ik heb twee lessen gemist en een toets moment, toets moment hield voor mij in dat ik mijn eerste kans behield. Maar dat ik hetgeen wat we met de herkansing hadden in de volgende periode dat ik daar mee kon doen." (D1)

"(...) maar ik ben wel bewust omgegaan met de gedachte van: 'als ik het niet haal is het een herkansing', maar als ik meteen vanaf het begin zou zeggen dat ik het niet kon en aan zou geven dat ik een blessure heb dan zou ik een herkansing meer hebben euh maar dan denk ik van ja... dan heb ik het niet geprobeerd en nu heb ik het wel geprobeerd en ook nog gehaald. Maar dat is wel lastig om achteraf te zeggen van toen had ik een blessure dus heb ik het niet gehaald. Dan moet je echt van tevoren bij de examencommissie aangeven dat je een blessure hebt en ook bewijs van aanleveren van de dokter of de fysiotherapeut. Dan kan je uitstel krijgen en heb je een extra kans om je tentamen te halen." (D3)

"(...) van geblesseerd dan moet je meteen naar je 2^e kans en mocht je die niet halen dan moet je een extra kans aanvragen maar ik heb niet echt het idee dat ze er heel veel begrip voor hebben." (D2)

Sociaal

Eigen sport

"Normaal gesproken speel ik 3 wedstrijden, maar nu de eerste week 1 wedstrijd en de 2^e week 2 wedstrijden en nu dan weer 3." (D2)

"En bij het turnen passen ze mijn programma erop aan dus daar gaan ze er ook wel goed mee om. Bij turnen zijn er altijd wel geblesseerd dus dan passen ze voor iedereen het programma erop aan en daar houden ze wel rekening mee." (D4)

"(...)heeft een paar weken geduurd voordat ik weer pijnvrij kon voetballen." (D9)

"(...) sowieso in mijn vrije tijd dat ik niet kon deelnemen aan mijn eigen sport, aan het voetbal." (D3)

"Sporten ook bij mijn korfbalclub ging dus ook niet meer, (...)" (D8)

"(...) toen klapte ik er weer doorheen en toen heb ik het weekend niet gevoetbald en niet gesport (...)" (D6)

"Bijvoorbeeld in de wedstrijd dan, ben ik er de tweede keer doorheen gegaan, toen ben ik er gewoon uitgegaan want ik dacht wel van ja op school moet ik wel gewoon mee kunnen doen. Dus dan denk ik dan speel ik hier maar een wedstrijdje niet mee. Maar ja soms daar dan hebben ze van: 'D7 gaat er nooit zomaar uit, nu wel, is het dan wel ernstig genoeg?' (D7)

"Op een gegeven moment ben ik gaan herstel trainen dan, daar hebben ze ook voor gezorgd dan bij ons en rustig opgebouwd en ik vind dat dat heel goed is gegaan, en dat ze echt begrip voor hebben getoond enzo." (D9)

Werk

"Euh ja nee op zaterdag werk want mijn werk is turnles geven de hele dag dus dan dat deed ik nog wel gewoon maar normaal ren ik rond in de zaal en toen was het iets meer zittend en m'n voet omhoog, gewoon iets rustiger aan maar ik deed het nog wel gewoon steeds." (D4)

"Het is op de zondag dan inderdaad wel veranderd dat een hele dag lopen in de Jumbo wel, ja pijnlijk is aan het eind van de dag." (D10)

"Ja, en daar ben ik ook trainer. Dan heb ik wel kunnen trainen maar niks voor kunnen doen." (D9)

Begrip vanuit de omgeving

"Ja ze zijn wel altijd van als ik thuiskom en ik wil nog gaan fitnessen meestal wat ze dan wel zeggen van 'ja hou nou maar even rustig want je hebt al de hele dag gehad, bewogen en er druk op uitgeoefend'. Dus ja daar zijn ze wel, euhm ja.." (D10)

"(...) Ik heb ook heel lang nagedacht of ik die tentamens wel zou doen. Mijn vader zei: doe dat nou niet. Dat heb ik toen niet gedaan.(...)" (D2)

"Ja mijn ouders die helpen me dan wel maar het is niet dat ik niet kon lopen of wat dan ook dus ik kon alles zelf nog wel maar en mijn vriendin die vindt het dan vervelend (...) Maar euh die helpen me altijd wel en zeggen niet te snel weer belasten of denken van het gaat wel weer enzo en neem je rust nou maar." (D6)

"Euhm ja goed, mijn ouders vragen er wel altijd naar en die zorgen wel dat ik gewoon elke keer naar de fysio ga en dat ik rustig aan doe." (D4)

"Euh, mijn moeder zei al, is het weer zover? Ja ik ben een voetballer en ik sta voorin dus dan wordt je nog wel eens onderuit geschopt. Dus het is meestal op zondag avond dat ik hier een pijntje heb en daar een pijntje." (D3)

"Ze toonden ook wel interesse want mijn vrienden weten wel dat ik deze opleiding doe en dat, dat nodig en mijn ouders ook heel begrip vol en je moet maar niet te snel gaan beginnen enz. weet je wel." (D9)

"Euhm, ja die vragen ook altijd wel hoe het er mee gaat. Ook niet echt altijd hoor, want het is natuurlijk niet dat er elke week iets nieuws mee is. Maar als er iets verandert of als ik bij de fysio ben geweest of de orthopeed dan vertel ik het altijd even kort. Ja en dan houden ze er wel rekening mee, vragen ze er af en toe wel naar." (D10)

Psychisch

Gevoel

"Ja ik kan gewoon veel minder trainen en veel minder doen, ik heb er snel last van. Ja dan kan ik niet zoveel, en dat is best wel frustrerend." (D4)

"Iets wat wel echt vervelend is, ja niet echt boos... maar ook wel weer een beetje geïrriteerd... Ja.."
Onderzoeker: bedoel je meer gefrustreerd? *"ja ja haha dat is inderdaad het goeie woord. Ja nee het is inderdaad wel frustrerend." (D10)*

"Tijdens het bezig zijn is het niet echt een angst, maar als het dan ineens inderdaad zo'n dat ik het dan even voel dan denk ik wel van oh ja ik moet inderdaad wel echt oppassen anders kan ik dadelijk helemaal stoppen. Ja dan is het wel een soort van angst. Maar niet echt de hele tijd zeg maar." (D10)

"(...)dus ja daar was ik wel een beetje bang voor dat ik steeds maar weer... en inderdaad de 2^e keer gebeurde het weer. dus daar ben ik nu wel een beetje bang voor soms ja. Dat het weer gebeurt en dat

het straks een scheurtje is of dat het helemaal afscheurt.” (D7)

“Ja dan ben je je eigenlijk een beetje aan het inhouden dat je niet euh toch niet nog een keer er doorheen wil gaan zeg maar. Dus dan ga je niet 100% ervoor. dus is wel euh....” (D8)

“Het vertrouwen is wel gewoon goed in mijn lichaam maar de angst voor andere mensen die blesseren of als je... het kan in een heel klein... Het was eigenlijk een lullige blessure, lullig ontstaan want het was ja, op de achterlijn liep ik dan met de bal en toen verstapte ik me eigen, en dan heb je daar toch wel lang last van. Maar dat heeft denk ik niet echt iets met mijn lichaam te maken denk ik. Daar heb ik niet minder vertrouwen door in mijn lichaam. Maar ik heb wel de angst zeg maar meer, omdat het zo makkelijk gebeurd is.” (D9)

“Euh nah ik ben sowieso al vrij blessure gevoelig, ik merk aan het einde van het voetbalseizoen dat ik wat meer pijnjes krijg en euh ja.. Dan was het vertrouwen in het eigen lichaam al niet zo super haha.” (D3)

Bewustwording

“Ja, daar ben ik wel mee bezig opzich. Zeker omdat ik al geblesseerd ben geweest, dan let je er wel op dat je niet te veel inspanning verricht op een bepaald punt.” (D9)

“Nou ik heb nog nooit een blessure gehad, dus ja ik vond het heel moeilijk om dan niks te doen en rust te nemen. Dus ja dat was wel balen ja. Maar ja het is wel, je belast je lichaam zoveel hier, en buitenom sport ik ook nog dus ik denk een combinatie van vermoeidheid en slecht eten kan denk ik ook dat, dat invloed kan hebben op je spieren. (...)maar ik denk dat, dat wel invloed kan hebben dus ik ben er wel bewuster mee om gegaan. Misschien helpt dat maar ja.” (D7)

“En toen op een gegeven moment in de wedstrijd ging ik door allebei mijn enkels heen, ondanks de tape, en toen heb ik gezegd van nu moet ik toch echt even euh...even rust pakken en niks doen want anders dan...blijf ik aan de gang.” (D3)

“Ja 4 jaar geleden had ik dan een keer mijn hamstring afgescheurd en sindsdien is het wel iedere keer geweest dat ik steken voel in mijn hamstring. Na een aantal periodes waarin we echt veel hebben getraind daar ben ik me wel bewuster van, ja dat is kapot geweest. Gevoelig dus.. misschien wat rustiger aan doen dat heb ik ook bij mijn enkel en mijn schouder dat ik daar wat bewuster van ben.” (D5)

“Ik weet wat ik ermee kan en wat ik er niet mee kan. Daar zal ik mee moeten leven zeg ik dan.” (D1)

“Ja dat is... stom ook van mij. Ja ik vindt het dan ook zo moeilijk om stil te zitten langs de kant en niks te doen. Maar ja, dat is natuurlijk niet echt slim. Ik heb ook heel lang nagedacht of ik die tentamens

wel zou doen. Mijn vader zei: doe dat nou niet. Dat heb ik toen niet gedaan. Toen heb ik gevraagd of ik het een andere keer mocht inhalen, dat heb ik toen wel gedaan maar ook van, het is niet verantwoord om dat te doen...” (D2)

“Hmm... nee dat valt denk ik wel mee. Het is alleen voor mij en gewoon anders geworden, hoe ik er nu mee om moet gaan maar ja ik vind het nog steeds net zo leuk dus ja...” (D10)

Mentaliteit

“Ja aard van het beestje zeggen ze altijd. Sporters ja, pijn is een emotie en probeer uit te schakelen als sporter zijnde en ga je door tot uhm, tot het echt niet meer gaat.” (D1)

“Ja veel die geven niet aan, en die gaan door tot het erger wordt maar dat is misschien ook wel een beetje de mentaliteit van een fanatieke sporter.” (D7)

“Uh ja ik euhm, meestal kijk ik het wel even in het begin aan, want dan denk ik het zal wel meevallen of het gaat wel over. Dat heb ik met mijn enkel in het begin ook gedaan. Maar uiteindelijk had ik zoiets van nee dit is toch niet helemaal goed dus ik ga wel terug.” (D10)

“Nee het is een sportopleiding die iedereen heeft ieder jaar evenveel kans om een blessure op te lopen maar bij de een zal het een langdurige blessure zijn en bij de ander een korte blessure en je weet dat, dat erbij hoort.” (D1)

“En euh het is wel moeilijk om hier op school niet te sporten euhm vrije tijd kan ik dan zeg maar wel opzeggen, maar hier vindt ik het wel belangrijk dat ik dit jaar haal dus ja,, ja uiteindelijk ben ik weer te vroeg begonnen.” (D7)

“Een blessure loop je heel makkelijk op ook op school maar ook gewoon in je vrije tijd. En euh de meeste zitten hier omdat ze sporten leuk vinden dus die zullen in hun eigen tijd ook sporten dus dan loop je het risico op blessures.” (D3)

“Omdat dat is wat ik leuk vind, ik ga er dolgraag naartoe en het is gewoon iets wat bij mij hoort. het is gewoon...ja mijn ding.” (D5)

“(...) Als je sport dan heb je de kans geblesseerd te raken. Dat kan op kantoor ook gebeuren van het lang zitten of wat dan ook maar met sporten brengt dat gewoon meer risico's met zich mee.” (D6)

Fysiek

Fysieke beperkingen

"(...) had wel last en hij werd dik maar was niet dat verwacht dat er iets gebroken was of gescheurd of afgescheurd of wat dan ook. Ik had wel pijn met steunen maar ik kon nog enigszins steunen en lopen ging uiteindelijk en ben ook naar huis gekomen vanuit hier op de fiets, en dat is ook gelukt. Dus dacht dat moet wel gaan en de dag erna was ie dik en stijf enzo maar..." (D6)

"(...)Maar aan de andere kant zijn snelle bewegingen ook wel lastig voor mijn enkel want het kan ook verkeerd schieten of zo. Dus daar moet ik wel mee oppassen. Ik kan niet alles snel doen zeg maar." (D10)

"Ja euhm ik kon euhm niet meer zo goed meedoen met de lessen dan had ik er last van en had ik gewoon pijn. En euhm de eerste week liep ik ook nog een beetje mank, toen had ik eerst ook nog dat drukverband dat ik eromheen had gekregen in het begin. En daar liep ik wel een klein beetje raar mee." (D10)

"En het was zodanig dik geworden en opgezwollen, want ik wilde, als sporter zijnde ga je natuurlijk eerst door en kijken of je probeert een half uur later was ie zo dik dat ik er niet meer op kon staan" (D1)

Medische hulp

"Euh ja ik ben bij de voetbalclub naar de fysio gegaan die heeft er naar gekeken, euh ja meteen gekoeld nadat het gebeurde. Ja inderdaad als ik pijn voelde niet over die grens heen gaan want... dan maak je het soms juist alleen maar erger." (D3)

"Euh ik ben bij de fysiotherapeut geweest, 2 keer, en voor wedstrijden in laten tapen en wat oefeningen voor thuis mee gekregen van de fysiotherapeut." (D2)

"Ja die avond zelf ja gewoon de hele tijd alleen gekoeld en euh wat hebben we gedaan.. we hebben hem ingezwachteld en toen zijn we de dag daarna naar de dokter gegaan. Die heeft ons doorverwezen naar het ziekenhuis om foto's te maken. Dus toen zijn er foto's gemaakt, was niks gebroken of gescheurd, nou oké, terug naar de huisarts. Die zei 'ik vertrouw het toch echt niet' en toen hebben ze daar ook zo'n echo gemaakt, en toen zeiden ze van 'ja je hebt twee spieren afgescheurd'... ja dat is wel heftig". (D8)

"Uh ja ik euhm, meestal kijk ik het wel even in het begin aan, want dan denk ik het zal wel meevallen of het gaat wel over. Dat heb ik met mijn enkel in het begin ook gedaan. Maar uiteindelijk had ik zoiets van nee dit is toch niet helemaal goed dus ik ga wel terug. Naar de huisarts en toen dus naar de orthopeed." (D10)

"Zelf niet, ik ben wel naar de club gegaan en die hebben er naar gekeken omdat hij wel gezwollen was, en toen hebben ze het getaped om de zwelling weg te halen en euh daarna zijn ze, die dinsdag ben ik naar de club geweest en hebben ze wat, euh ja wat bewegingen gedaan om te kijken of ie iets bewegelijker was." (D6)

Medische hulpmiddelen

"(...) En dat ik even met krukken heb gelopen en toen moest ik ook hiernaartoe naar school met de trein met krukken, dat is altijd wel wat lastiger en duurde allemaal wat langer." (D9)

"Ja en ik moest rust houden en vervolgens heb ik met zon band om, soort brace, wat je aan en uit kan doen, soort grote sok, heb ik aangedaan daar kon ik dan meer stabiliteit mee en toen was ik rustig aan weer gaan trainen met evenwichtsoefeningen en met zon laddertje en euh schaatsen bijvoorbeeld." (D9)

"Ja omdat ik toch wel veel trainen, en omdat mijn enkelbanden toch wel verrekt waren kwam er toch wel wat speling op te staan. Toen zeiden ze van ja dat het niet echt kapot kan gaan, met een brace gaan lopen. En toen heb ik dat een week volgehouden en toen ging het wel weer." (D5)

"Euhm in eerste instantie heb ik met tape getraind, gedaan door de fysiotherapeut bij ons op de club. Euh toen verzwikte ik mijn andere enkel (haha), dus toen heb ik met die enkel in het tape gezeten." (D3)

Fysieke coping

"Ja het scheelt dat ik dat weekend niet heb gesport en gewerkt, en dan maandag dinsdag stage dan heeft het de tijd om te rusten en te herstellen en toen heb ik ook niet veel gedaan. En ja die woensdag toen ging het enigszins weer en toen ben ik gewoon rustig aan gaan doen." (D6)

"Hetzelfde als die vrijdag daarvoor eigenlijk, rustig aan meedoen eigenlijk. Als dat niet ging of als ik last kreeg dan ja, het was niet dat ik super veel last had op dat moment maar, als ik het begon te voelen dan gaf ik het wel aan." (D6)

"Ben daarna wel veel meer gaan trainen en ja euh proberen stabiel te zijn op mijn enkel en alles. Dus je bent daarin fysiek misschien wel gegroeid maar conditioneel wel wat achteruit gegaan." (D5)

"Naja deze blessure vond ik wel meevallen maar met andere blessures ben ik wel preventief gaan oefeningen gaan doen enzo, krachtoefeningen maar ik kijk niet anders tegen sport aan." (D2)