

# Cijfers Sportblessurepreventie

## Totaal aantal sportblessures in 2019



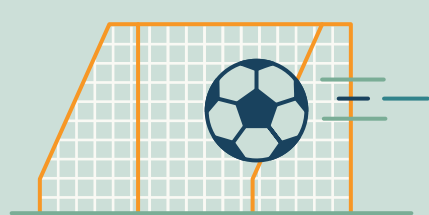
**12.000**

sporters raakten per dag geblesseerd

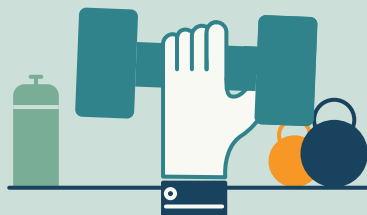
Dat zijn 8 sporters per minuut



### De meeste blessures kwamen door deze sporten:



**22%**  
Voetbal

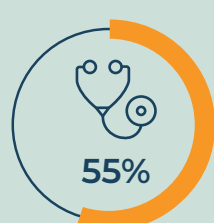


**17%**  
Fitness



**14%**  
Hardlopen

### Behandeling



55% werd medisch behandeld

68% daarvan is fysiotherapie

### Meest voorkomende blessures:



**21%**  
Knie



**16%**  
Been

excl enkel & knie



**13%**  
Enkel



**9%**  
Schouder

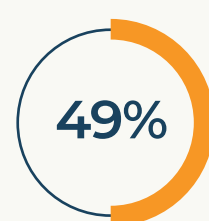
## Aantal blessures Spoedeisende Hulp (SEH) in 2019



**300**

sporters belanden per dag op de SEH

Dat is 1 sporter per 5 minuten



Bijna de helft had een ernstige blessure

### Oorzaken:



- 60%** door een val
- 20%** door contact met een voorwerp vaak een bal
- 20%** door een ander scenario zoals een trap/schop of botsing

### Meest voorkomende blessures op de SEH



**13.800**  
**16%**  
Polsfractuur



**13.600**  
**12%**  
Fractuur hand/vinger



**6.600**  
**6%**  
Enkel-dorsie



**6.200**  
**6%**  
Fractuur sleutelbeen/schouder



**6.000**  
**5%**  
Fractuur voet/teen

### De meeste blessures kwamen door deze sporten



**30%**  
Voetbal



**11%**  
Bewegingsonderwijs



**6%**  
Paardrijden



**4%**  
Hockey

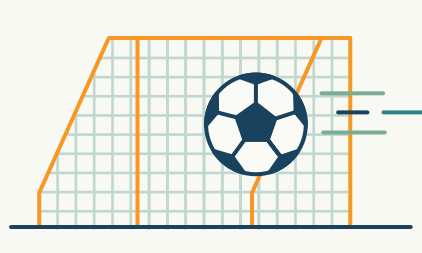


**4%**  
Wielrennen

### Sporten met het grootste risico op SEH-behandeling



**1. Mountainbiken**  
0.28 per 1.000 uren sport



**2. Voetbal**  
0.19 per 1.000 uren sport



**3. Wielrennen**  
0.14 per 1.000 uren sport

## Trend ernstige sportblessures 2010-2019

