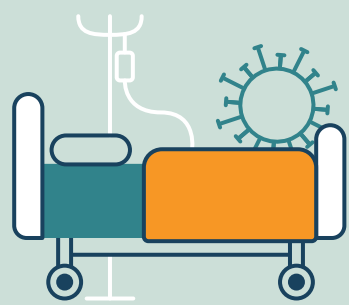


Sportblessurecijfers 2020



In 2020 sportten bijna **9 miljoen** Nederlanders iedere week.
Dit is gelijk aan 2019.

Totaal aantal blessures in Nederland (incl. blessures op Spoedeisende Hulp)



Als gevolg van de **coronamaatregelen** heeft er een **verschuiving** plaatsgevonden naar **sporten** met een **relatief laag risico op blessures**.

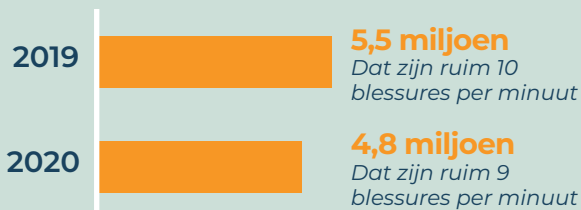
Denk aan wandelen en fietsen in plaats van veldvoetbal en hockey.

Ook het **afgelasten van wedstrijden** zorgde waarschijnlijk voor een **verlaging van het aantal blessures**.

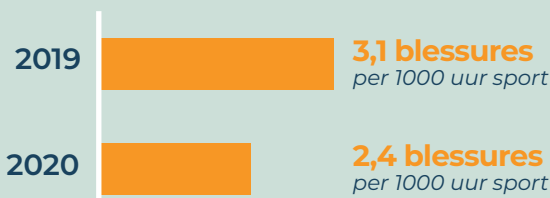
In wedstrijden ontstaan vaak sneller blessures dan tijdens trainingen.



Het totaal aantal blessures nam af



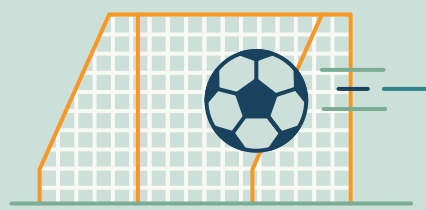
Er was een lager risico op een blessure



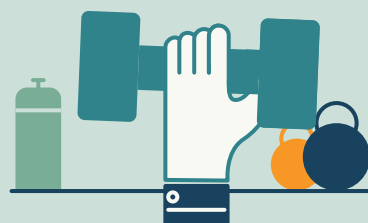
De meeste blessures ontstonden bij deze sporten:



22% Hardlopen
2019: 14%



21% Voetbal
2019: 22%



15% Fitness
2019: 17%

Oorzaak

2/3 Acuut
Bijvoorbeeld door zwikken of een botsing

1/3 Geleidelijk
Vaak door overbelasting

Meest voorkomende blessures:



25% Knie



17% Been
excl. enkel/knie



12% Enkel

Aantal blessures op de Spoedeisende Hulp (SEH)



Oorzaken:



67% door een val

17% door contact met een object vaak een bal

16% door een ander scenario zoals een trap/schop of botsing

Meest voorkomende blessures op de SEH



13% Polsfractuur



11% Fractuur hand/vinger



6% Fractuur sleutelbeen/schouder



5% Enkel-distorsie



5% Fractuur voet/teen

Sporten met meeste SEH behandelingen als gevolg



23% Veldvoetbal
2019: 30%



8% Bewegingsonderwijs
2019: 11%



8% Paardensport
2019: 6%



6% Mountainbiken
2019: 3%



6% Wielrennen
2019: 4%



6% Skeeleren/skaten
2019: 2%

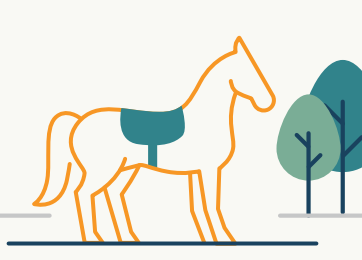
Sporten met het grootste risico op SEH-behandeling



1. Mountainbiken
0,37 per 1.000 uren sport
2019: 0,28 per 1.000 uren sport



2. Wielrennen
0,17 per 1.000 uren sport
2019: 0,14 per 1.000 uren sport



3. Paardensport
0,14 per 1.000 uren sport
2019: 0,12 per 1.000 uren sport

Trend ernstige sportblessures 2011-2020

