

Beschermende materialen

“Voorkomen is beter dan genezen”

Er zijn een aantal aspecten waar je als sporter en in dit geval met name bij hockey goed rekening kunt houden:

- Door het dragen van een goed passende gebitsbeschermer kunnen blessures aan tanden, kaak, tong en lippen bij een klap tegen het gebit worden voorkomen. Bovendien verlaagt het dragen van een gebitsbeschermer het risico van bewusteloosheid en hersenletsel. Gebitsbescherming is helaas nog geen verplichting. Maar welke reden heb je om het niet te doen. Ook bij een eventuele beugel is vaak een goede oplossing te vinden (overleg eerst even met je orthodontist).
- Sporters die scheenbeschermers dragen, krijgen beduidend minder onderbeenblessures dan sporters zonder scheenbeschermers. Scheenbeschermers hebben een schokdempende werking, waardoor bijvoorbeeld een tackle, bal of stick minder hard aankomt. Scheenbeschermers helpen ook ter preventie van schaafwonden en kneuzingen. Scheenbeschermers zijn verplicht. Let bij de aanschaf goed op de maat. Daarbij zijn er ook kwaliteitskenmerken van de scheenbeschermers; niet alle scheenbeschermers geven bescherming tegen een bal op hoge snelheid.
- Om blessures (met name aan de benen) te voorkomen, is het van groot belang dat de buitenzool van de sportschoen aangepast is aan de ondergrond. Te veel of te weinig wrijving verhoogt het risico van vallen.
- Sportschoenen met schokdemping (in verticale richting) en schoenen met houdingscorrigerende inlegzolen werken preventief op geleidelijk ontstane (overbelastings) blessures.
- Sportschoenen zijn na een jaar oud; de dempende werking neemt dan snel af.

Advies m.b.t. schoenen

- Pas beide schoenen. De grootte van de voet verschilt nogal eens.
- Pas de schoenen bij voorkeur aan het einde van de dag, dan zijn de voeten iets meer uitgezet dan 's morgens vroeg. Dat is ook het geval wanneer je stevig aan het sporten bent.
- Pas de schoenen met de sportsokken waarmee je normaal sport.
- Neem je eigen voetbedden mee als je ze in sportschoenen gebruikt, maar ook oude schoenen geven veel informatie.
- De hielkap van de schoen moet voldoende stabiel zijn. Dit kun je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Indrukken moet nauwelijks mogelijk zijn.
- Koop een schoen met het buigpunt onder de bal van de voet. Schoenen met het buigpunt onder het midden van de voet zijn niet goed.
- In principe geldt: hoe meer er gesprongen wordt, hoe harder de ondergrond en hoe zwaarder de landing is, hoe belangrijker het schokdempend vermogen van de schoenen.
- Let op je looppatroon, als je een bepaalde loopafwijking heeft kan dat vaak gecorrigeerd worden door speciale schoenen.