

Tips om blessures tijdens budosporten te voorkomen

Budosporten is een andere benaming voor Japanse vechtsporten. Budo betekent letterlijk 'De weg van de krijger'. Waar voorheen Budosporten vooral gericht waren op het verslaan van de tegenstander, wordt het in de hedendaagse variant vooral ingezet om persoonlijk te ontwikkelen. Dit gebeurt zowel op fysiek als mentaal vlak. Enkele budosporten die je kunt beoefenen, zijn bijvoorbeeld karate, laido en Kendo. Een blessure kan je natuurlijk altijd overkomen, maar wat kun je doen om blessures tijdens deze sporten te voorkomen?

Veel voorkomende blessures bij budosporten

Bij elke sport doen zich blessures voor. Vooral balsporten hebben hier last van. Hoewel budosporten in mindere mate last hebben van blessures, kunnen ze zich wel degelijk voordoen. Een schram of blauwe plek loop je al snel op, maar dit is niet zo ernstig. Pittige blessures die veel voorkomen zijn bijvoorbeeld een enkelverstuiking, gescheurde enkelbanden, verrekte spieren of pezen of in het ergste geval een hersenschudding. Laat dit je echter niet beangstigen, een goede voorbereiding helpt je om blessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Werk aan soepele en sterke spieren

Bij budosporten is het belangrijk dat je spieren soepel en sterk zijn. Soepele spieren realiseer je door het doen van ontspanningsoefeningen. Wist je ook dat goed kunt ontspannen door te mediteren? Veel budosporters doen ook aan meditatie aangezien het eveneens een mentale sport is. Sterke spieren ontwikkel je natuurlijk vooral door krachttraining. Verder is het belangrijk om fysiek een goede conditie op te bouwen. Dit kun je onder andere bewerkstelligen door een goede warming-up en af te sluiten met een cooling down.

Het regelmatig doen van rek- en strekoefeningen kan eveneens helpen om blessures te voorkomen tijdens het beoefenen van budosporten.

Ga langs bij je huisarts

Kamp je met een blessure die je hebt opgelopen tijdens het beoefenen van een budosport? Dan raden wij je aan om even langs je huisarts te gaan. Zo nodig kan deze een verwijzing voor je regelen naar de fysiotherapeut. Een specialist kan je namelijk van tips en adviezen voorzien om zo spoedig mogelijk te herstellen van je blessure. Informeer vooraf bij je zorgverzekeraar hoe het zit de vergoeding vanuit je zorgverzekering.

De nodige rust in acht nemen en een zwelling verminderen door te koelen en omhoog te houden, kunnen je eveneens helpen om weer snel aan de slag te gaan met je favoriete budosport.

Voor meer informatie, bezoek dan de volgende website:

fysio-hilversum.nl