

7 meest voorkomende sportblessures: dit kun je doen

25.8.2026 - | Het Nederlandse Rode Kruis

Van het voetbalveld tot de tennisbaan en van de sportschool tot de wielervedbaan, sportongevallen kunnen overal voorkomen. En wat doe je dan? Wij leggen je uit welke zeven sportblessures het vaakst voorkomen en wat jij kunt doen om te helpen.

Na een lange zomerstop, gaat het nieuwe sportseizoen weer van start. Toch ben je juist na een lange pauze extra gevoelig voor blessures. Des te belangrijker om te weten wat je moet doen als het misgaat.

1. Spierkramp

Je bent lekker aan het hardlopen, maar moet opeens stoppen van de pijn: kramp in je kuit. Doorgaan voelt als een slecht idee, maar wat is wél handig om te doen op zo'n moment? Volg deze stappen:

- Ga eerst na of je inderdaad te maken hebt met kramp, en niet met een spierscheur. Lees hier hoe je een spierscheur herkent.
- Wikkel vervolgens een coldpack in een handdoek, of gebruik iets anders dat verkoelt, en koel de plek tien tot twintig minuten.

2. Steken in de zij

Samen met een vriend of vriendin ben je keihard aan het werk tijdens jullie wekelijkse workout. Dit gaat goed, totdat je vriend of vriendin ineens stopt en vooroverbuigt met een pijnlijk getrokken gezicht: een steek in de zij. Stop je meteen met de workout of kun je nog door? Deze stappen helpen je erdoorheen:

- Doe rustiger aan of stop met de activiteit.
- Adem rustig en diep vanuit de buik totdat de pijn weg is.
- Helpt dit niet? Ga dan op de rug liggen.
- Als de steken weg zijn, kan de activiteit in een rustig tempo worden hervat.

3. Verstuiking

Je bent enthousiast aan het tennissen, totdat je struikelt over een bal. Je enkel wordt blauw, opgezwollen en pijnlijk: hij is verzwikt. Verder tennissen is geen optie. Wat doe je? Verband eromheen of **eerst koelen**?

Lees meer over verstuikingen en wat jij kunt doen.

4. Flauwte

Je bent in de sportschool hard aan het trainen als iemand naast je opeens spierwit wordt. Diegene is slap, misselijk, duizelig en ziet zwarte vlekken. De persoon heeft een flauwte. Zo help je **iemand bij een dreigende flauwte**.

Bewegingen van het onderlichaam hebben vaak meer **op het voorkomen van flauwvallen dan bewegingen van het bovenlichaam:**

- Laat de persoon hurken.
- Laat de persoon de benen kruisen en de been-, buik- en bilspieren spannen. De persoon kan ook proberen de benen op te heffen als **diegene zit of ligt**.
- Als beide opties niet mogelijk zijn, kun je de armspieren laten aanspannen. Laat de ene hand de andere vastpakken en trek de armen in tegengestelde richting.

5. Botbreuk

Je zit midden in een belangrijke wedstrijd als je, zonder dat je het doorhebt, met volle snelheid tegen iemand aan knalt. De botsing was zo hard dat je denkt dat je misschien iets hebt gebroken. Dit is wat je kunt doen:

- Voorkom onnodige beweging, door een gebroken been in de gevonden positie te ondersteunen. Laat de persoon de arm zelf vasthouden bij letsel aan een arm of schouder
- Koel de plek niet bij een overduidelijke breuk.
- Dek de wond voorzichtig af met een kompres of snelverband, zonder de ledemaat te bewegen.
- Vraag iemand sieraden af te doen, wanneer je zwelling verwacht of ziet. Help hierbij als dat nodig is.
- Bescherm een liggend persoon tegen afkoeling en laat de persoon niets eten of drinken.

Lees hier wanneer je 112 moet bellen.

6. Hersenschudding

Als keeper doe je er alles aan om te zorgen dat de tegenpartij niet scoort. Jammer genoeg ben je deze keer net iets te laat en komt de bal hard in je gezicht terecht: een hersenschudding. Daarna kun je klachten krijgen die passen bij een hersenschudding. Gelukkig is het niet altijd ernstig, maar het is fijn om te weten wat je kunt doen.

Bel in de volgende gevallen 112:

- De persoon heeft hevige hoofdpijn en/of is benauwd.
- De persoon reageert niet goed, is niet bij bewustzijn of **krijgt opnieuw een bewustzijnsstoornis**.
- Iemand toont verschijnselen van een beroerte.

Neem contact op met de huisarts wanneer:

- Iemand in de war is of zich anders gedraagt.
- Diegene hoofdpijn heeft die erger wordt of misselijk is.
- Er bloed of vocht uit het oor komt.

7. Tand eruit

Je bent lekker aan het fietsen als er plotseling een aantal stenen op de weg ligt. Je raakt uit balans en valt; met je gezicht op de grond, waarbij **een tand uit je mond vliegt**. Wat moet je doen?

- Zoek de tand en raak de wortel niet aan.
- Spoel de tand kort schoon met wat melk en plaats deze dan zo snel mogelijk terug in de mond. Heb je geen melk? Lik of zuig de tand dan voorzichtig schoon.
- Zet vervolgens je tanden op elkaar om de tand op zijn plek te laten zitten. Lukt het terugplaatsen niet? Bewaar de tand dan in plastic huishoudfolie, ORS of (half)volle melk.
- Neem contact op met de tandarts of spoed tandarts.

Gaat het om een melktand? Lees dan hier wat je kunt doen.

Eerste hulp verlenen bij sportblessures?

Volg een EHBO-cursus speciaal voor sporters. Leer de meest voorkomende sportblessures herkennen en behandelen. Dat is handig voor jou, maar ook voor je teamgenoten. Schrijf je daarom nu in voor een workshop of cursus, of organiseer een EHBO-cursus bij jou op de club.

<https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/veelvoorkomende-sportblessures>