



## Kunstgrasschoen onzin of zinvol?

### Door het kunstgras zijn er meer blessures!

De laatste tijd wordt ons steeds vaker de vraag gesteld of het kunstgras nu inderdaad voor meer blessures zorgt. Omdat het idee bestaat, bij zowel trainers als spelers zelf, doordat er nu vaker op kunstgras gespeeld en getraind wordt, het aantal enkel-, hamstring- en liesblessures is toegenomen.

### Is dit nu zo?

Er zijn reeds in het verleden verschillende onderzoeken gedaan om te bepalen of het voetballen (lees ook trainen) op kunstgras inderdaad tot meer blessures heeft geleid.

Oudere onderzoeken tonen aan dat dit voor de eerste generaties kunstgrasvelden inderdaad het geval zou kunnen zijn. Echter de nieuwere generatie kunstgrasvelden zijn speciaal ontwikkeld voor het voetbal. En uit onderzoek blijkt dat deze ontwikkeling succesvol is geweest. Uit recentere onderzoeken blijkt namelijk dat er niet méér kans is op een blessure bij het spelen op kunstgrasvelden dan op grasvelden.

Bij een van de vele onderzoeken bleek dat het aantal blessures (blessures per 1000 uur sport) gedurende een training voor kunstgras op 2,42 en voor natuurgras op 2,94.

Bij wedstrijden ligt deze aanmerkelijk hoger: 19,6 voor kunstgras en 21,5 voor natuurgras, maar dit is verklaarbaar gezien het competitiebelang. De verschillen tussen kunstgras en natuurgras zijn dusdanig klein dat ze niet significant zijn. Ook de meest recentere onderzoeken geven soortgelijke cijfers steeds opnieuw weer.

### Ligt het dan aan de spelstijl op kunstgras?

In eerste instantie dacht men dat een andere spelstijl op kunstgras mogelijk tot meer blessures zou leiden. Daarom heeft men verschillende wedstrijden geanalyseerd om te kijken of er inderdaad een verschil is qua spelstijl op kunstgras in vergelijking met natuurgras. Zo heeft de FIFA alle thuiswedstrijden van SC Heracles (kunstgras) en FC Utrecht (natuurgras) geanalyseerd. Daarbij werd o.a. gekeken naar loopafstand, loopacties, aantal passen, aantal slidings en technische aspecten. Zowel het onderzoek van de FIFA als een ander onderzoek geeft weer dat er geen significante verschillen zijn tussen de spelstijl op natuurgras/kunstgras qua loopafstand, loopacties en technische aspecten.

Wel werden er minder slidings uitgevoerd op kunstgras en het aantal passen op een kunstgrasveld lag hoger. Dit laatste was een gevolg van een hoger aantal korte passen en dan vooral ter hoogte van het middenveld.

### Wat kan mogelijke blessures op kunstgras voorkomen?

De keuze van het dragen van het juiste schoeisel kan bijdragen aan het voorkomen van het blessureleed op het kunstgras.

Sinds 2008 zijn er dan ook speciaal ontworpen voetbalschoenen voor kunstgras.

Belangrijk is hierbij om te kijken naar de zool en noppen van de schoenen. Hieronder staan drie afbeeldingen. Figuur 1 zijn schoenen met een zool speciaal geschikt voor het voetballen op kunstgras en figuur 2 een schoen voor op het gras veld. Het voordeel van de kunstgrasschoen ten opzichte van de gewone grasveldvoetbalschoen is dat de noppen korter zijn en dichter op elkaar geplaatst. Dit om te voorkomen dat men bij het wegdraaien of afzetten de voet "vast" blijft staan. De normale voetbalschoen met de (te) lange noppen op kunstgras vergroot de kans op voornamelijk knie en enkelletsel. Met name hoge niet ronde noppen aan de achterkant zijn ten zeerste af te raden.



Fig. 1 Kunstgrasschoen



Fig. 2 Grasveldschoen



Fig. 3 Schoen voor kunstgras en grasveld

### Waarom dan maar toch kunstgrasschoenen op kunstgras

Kunstgras voetbalschoenen hebben, hoe gek het ook misschien klinkt, minder grip nodig. De noppenzool van een voetbalschoen die de meeste mensen kennen is een vaste zool met vaste of losse noppen/pinnen die je genoeg grip geven in het zogenaamd "scheurend" gras. Dit doet het kunstgras niet waardoor minder grip noodzakelijk is. Echter doordat het kunstgras niet "scheurt" bestaat hierdoor helaas wel een gevaar op het **toch** verkrijgen van blessures.

Bij abrupt wenden, keren of stoppen op een natuurgrasveld, geeft het grasveld in horizontale richting mee. Dat doet kunstgras niet, waardoor er meer tegendruk op de voet ontstaat. De kracht die daardoor op de spieren ontstaat bij een zijwaartse afzet is daardoor anders. Omdat ongeveer 70 procent van de Nederlanders neigt te veel met de voet door te zakken naar binnen toe, is de kans op blessures daarom groot. Voor veel spelers kan het gebruik van speciale zooltjes het blessurerisico verkleinen, omdat deze meer steun geven. Een voetmeting bij de podoloog kan uitsluitsel geven of je voeten neigen tot inzakken.

### Samenvatting:

Ondanks de nadrukkelijke aandacht voor vlakke en stabiele kunstgrasvelden, kan dit dus helaas toch tot klachten leiden. Zo is er een grotere kans op het ontstaan van een blessure doordat de voet te vast in de grond staat. Door het kiezen van **de juiste schoen** kan dit blessureleed worden voorkomen. Bovendien is er ook een grote kans op blessures door het ontstaan van een te grote tegendruk op de voeten. Door een kleine **aanpassing van de schoenen**, na een meting door een podoloog, kan ook deze blessures worden voorkomen.

De hoeveelheid grip onder voetbalschoenen is dus erg belangrijk. Hoeveel grip je nodig hebt hangt af van de hard- en stugheid van de ondergrond waar je op voetbalt. Kunstgras voetbalschoenen hebben minder grip nodig dan voetbalschoenen voor op gras en mogen je voet niet vastzetten in de grond.

Spelen op kunstgras vereist aanpassing van de speler en de gebruikte materialen. Gewenning en de aanschaf van juist schoeisel kan blessureleed bij het spelen op kunstgras voorkomen.

Voor persoonlijk en specifiek advies verwijzen wij u graag door naar Sport Point Cor Adelaar. Zij kunnen u nog meer advies geven over de voordelen (slijtage, kosten) van kunstgrasschoenen daarnaast hebben zij keuze uit een ruim assortiment in zowel junior als senior schoenmaten.

