



## Gazet van Antwerpen

Date: 16-06-2023  
Page: S 006  
Periodicity: Daily  
Journalist: Wim Conings

Circulation: 62976  
Audience: 370900  
Size: 726 cm<sup>2</sup>



# BELGIË – OOSTENRIJK

EK-KWALIFICATIE - ZATERDAG 20.45U



Waarom aantal blessures voorbije decennium sterk is toegenomen



**Geen Kevin De Bruyne, Amadou Onana of Leandro Trossard bij de Rode Duivels in de EK-kwalificatiematches tegen Oostenrijk en Estland. Allemaal geveld door blessures. Bij de U21 is het al niet veel beter: goudhaantjes Arthur Vermeeren en Roméo Lavia zijn out voor het EK dat volgende week start. “De laatste tien jaar is het aantal blessures in het voetbal sterk toegenomen”, zegt professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois van de UGent.**

Nochtans is de medische begeleiding van voetbalteams volgens Bourgois alleen maar beter geworden. “Hyperprofessioneel zelfs.” Waarom blijft het aantal blessures dan oplopen? “We merken dat de intensiteit van het spel de voorbije jaren fel is toegenomen”, aldus Bourgois. “Dan hebben we het niet over volume - voetballers lopen elke match een afstand tussen tien en twaalf kilometer - maar wel over de snelheid die hoger ligt, de con-

tacten die harder zijn, het aantal veranderingen van richting dat is toegenomen.”

Dat maakt voetbal op het hoogste niveau belastender. Maar een minstens even groot probleem is volgens Bourgois het drastisch gestegen aantal wedstrijden. “Dat leidt tot toenemende vermoeidheid, waardoor de kans op blessures vergroot”, zegt Bourgois. Het Manchester City van Kevin De Bruyne kwam dit seizoen aan 61 wedstrijden, de

Belgische nationale ploeg doet er voor 'KDB' nog eens tien stuks bij. Daardoor zat De Bruyne al aan 4.349 speelminuten bij Manchester City en de Rode Duivels toen hij uitviel. Thibaut Courtois is de absolute koploper met 5.100 speelminuten dit seizoen, maar hij is een doelman. Hans Vanaken (4.573 minuten) is de enige veldspeler die beter doet dan De Bruyne, Timothy Castagne (4.175 minuten), Arthur Theate (4.005 minuten) en Jan Vertonghen (3.813 minuten) scoren ook hoog.

Net zoals de intussen ook geblesseerde Arthur Vermeeren (3.709 minuten). Niet vergeten: voor hij doorbrak bij Antwerp, speelde hij al met de Young Reds in eerste nationale. En hij speelde ook nog interlands voor de nationale U18 en U19. Maar dat is allemaal nog maar klein bier tegenover Bruno Fernandes. Die

speelde dit seizoen al 5.897 minuten voor Manchester United en Portugal.

#### **Studie met langlaufers**

“De ene is al wat meer belastbaar dan de andere”, duidt Bourgois. “Voor Lavia en Vermeeren kan hun blessure veroorzaakt zijn doordat ze nog geen jaren als prof trainen en die basis dus nog niet hebben.”

“Maar het is belangrijk te weten dat vanuit wetenschappelijk oogpunt blessures onmogelijk te voorspellen zijn. Je kan wel meten dat je sterspeler vermoeid is, maar vooraleer die zijn hamstring scheurt, moet hij ook nog toevallig zijn been net te ver strekken. Voor hetzelfde geld

komt hij erdoor. En op het einde van het seizoen neemt de vermoeidheid maar ook het belang toe. Dan wordt het moeilijker hen rust te geven. Waarom denk je dat De Bruyne net in de finale van de Champions League uitvalt?”

Bovendien zitten we in een risicoperiode. “Omgevingsfactoren kunnen de kans op een blessure vergroten”, weet Bourgois. “In de winter zijn dat zware velden, nu is het de warmte. Die vergroot de kans op dehydratie en vermoeidheid, zeker omdat het een flinke aanpassing is met het koudere weer ervoor. Maar ook daar kan de ene beter mee om dan de andere.”

Volgens Bourgois zou drie weken pauze tussen elk seizoen al een groot verschil maken. “De

meeste profs hebben dat, maar voor internationals is dat moeilijker. Daardoor worden telkens dezelfde spelers belast, met als gevolg dat het niveau daalt en zij blessures oplopen. Er is ooit een studie geweest met langlaufers. Eén groep recupereerde na het seizoen, de andere bleef inspanningen leveren. Wat bleek? Zij die gerust hadden, waren minder bij de herstart, maar hadden weinig tijd nodig om weer op niveau te komen én overschreden doorheen het seizoen het niveau van de atleten die niet gerust hadden. Dat wijst er toch op dat een rustperiode belangrijk is. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Volgens mij onderschat het voetbal dat nog.”

**WIM CONINGS**



“Op het einde van het seizoen neemt de vermoeidheid maar ook het belang toe. Dan wordt het moeilijker je sterspeler rust te geven. Waarom denk je dat De Bruyne net in de finale van de Champions League uitvalt?”

**Jan Bourgois**

*Professor  
inspanningsfysiologie*



## Het Nieuwsblad

Date: 16-06-2023  
Page: S 012  
Periodicity: Daily  
Journalist: Wim Conings

Circulation: 185454  
Audience: 984654  
Size: 709 cm<sup>2</sup>



# publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

# Het Cijfer

Elke week houdt sportredacteur Wim Conings een opvallend cijfer uit de sportwereld tegen het licht. Deze week: 4.349, het aantal speelminuten van Kevin De Bruyne dit seizoen voordat hij geblesseerd uitviel.

## Waarom de Duivels en de U21 net nu geplaagd worden door blessures

# 4.349

Geen Kevin De Bruyne, Amadou Onana of Leandro Trossard bij de Rode Duivels in de EK-kwalificatiematches tegen Oostenrijk en Estland. Allemaal geveld door blessures. Bij de U21 is het al niet veel beter: goudhaantjes Arthur Vermeeren en Roméo Lavia zijn out voor het EK, dat volgende week start. “Het is frappant dat er zoveel letsels geregistreerd worden. De laatste tien jaar is het aan-

tal blessures in het voetbal sterk gestegen”, zegt professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois van de UGent.

Nochtans is de medische begeleiding van voetbalteams in die periode alleen maar beter geworden, stelt Bourgois. “Hyperprofessioneel”, zelfs. Waarom blijft het aantal blessures dan toch oplopen?

“We merken dat de intensiteit van het spel de voorbije jaren fel is toegenomen”, aldus Bourgois. “Dan hebben we het niet over volume – voetballers lopen elke match een afstand tussen tien en twaalf kilometer – maar wel over de snelheid die hoger ligt, de contacten die harder zijn, het aantal veranderingen van richting dat is toegenomen.” Dat maakt voetbal

op het hoogste niveau belastender.

Maar een minstens even groot probleem is volgens Bourgois het drastisch gestegen aantal wedstrijden. “Dat leidt tot toenemende vermoeidheid, waardoor de kans op blessures vergroot”, zegt Bourgois. Het Manchester City van Kevin De Bruyne kwam dit seizoen aan 61 wedstrijden, de Belgische nationale ploeg doet er voor KDB nog eens tien stuks bij. Daardoor zat hij al aan 4.349 speelminuten bij Manchester City en de Rode Duivels toen hij uitviel.

Thibaut Courtois is de absolute koploper met 5.100 speelminuten dit seizoen, maar hij is een doelman. Hans Vanaken (4.573 minuten) is de enige veldspeler die ‘beter’ doet dan De Bruyne, Timothy Castagne (4.175 minuten), Arthur Theate (4.005 minuten) en Jan Vertonghen (3.813 minuten) scoren ook hoog.

Net zoals de intussen ook geblesseerde Arthur Vermeeren (3.709 minuten). Voor hij doorbrak bij Antwerp speelde hij al met Young Reds in eerste nationale én hij speelde ook nog interlands voor de nationale U18 en U19. Maar dat is allemaal nog maar klein bier tegenover Bruno Fernandes. Die speelde dit seizoen al 5.897 minuten voor Manchester United en Portugal.

### Leren van langlaufers

“De ene is al wat meer belastbaar dan de andere”, duidt Bourgois. “Voor Lavia en Vermeeren kan hun blessure veroorzaakt zijn doordat ze nog geen jaren als prof trainen en die basis dus nog niet hebben. Maar het is belangrijk te weten dat vanuit wetenschappelijk oogpunt blessures onmogelijk te voorspellen zijn. Je kan wel meten dat je sterspeler vermoeid is, maar vooraleer die zijn hamstring scheurt, moet hij ook nog toevallig zijn been net te ver strekken. Voor hetzelfde geld komt hij erdoor. En op het einde van het seizoen neemt de vermoeidheid, maar ook het belang toe. Dan wordt het moeilijker hen rust te geven. Waarom denk je dat De Bruyne net in de finale van de Champions League uitvalt?”

Bovendien zitten we in een risicoperiode. “Omgevingsfactoren kunnen de kans op een blessure vergroten”, weet Bourgois. “In de winter zijn dat zware velden, nu is het de warmte. Die vergroot de kans op dehydratie en vermoeidheid, zeker omdat het een flinke aanpassing is met het koude weer ervoor. Maar ook daar kan de ene beter mee om dan de andere.”

Volgens Bourgois zou drie weken pauze tussen elk seizoen al een groot verschil maken. “De

meeste profs hebben dat, maar voor internationals is dat moeilijker. Daardoor worden telkens dezelfde spelers belast, met als gevolg dat het niveau daalt en zij blessures oplopen. Er is ooit een studie geweest met langlaufers. Eén groep recupereerde na het seizoen, de andere bleef inspanningen leveren. Wat bleek? Zij die gerust hadden, waren minder bij de herstart, maar hadden weinig tijd nodig om weer op niveau te komen én overschreden doorheen het seizoen het niveau van de atleten die niet gerust hadden. Dat wijst er toch op dat een rustperiode belangrijk is. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Volgens mij onderschat het voetbal dat nog.”

### JAN BOURGEOIS

PROFESSOR IN SPANNINGSFYSIOLOGIE UGENT

**“Op het einde van het seizoen neemt de vermoeidheid, maar ook het belang toe. Dan wordt het moeilijker je sterspelers rust te geven. Waarom denk je dat De Bruyne net in de finale van de Champions League uitvalt?”**





Een ontgoochelde  
De Bruyne moet eraf  
na een halfuurtje  
Champions League-  
finale: de tol van een  
slopend seizoen.

© AFP