

Jos Benders is voetbaldokter en  
wielerarts, naast auteur.

Hij is fan van FC Barcelona en schreef  
al eerder in dit magazine, onder andere  
over zijn band met Johan Crujff en de  
chef-arts van Barça, Ricard Pruna.



# MEDISCH BARÇA

Tekst: Jos Benders

## HOE BARÇA ZIJN BLESSURES TACKELT, MAG IEDEREEN WETEN

*-vervolg-*

*Barça verraste deze zomer met een behandel-bijbel voor sportblessures. De club legde daarin z'n kennis bloot en kwam met een prachtige Muscle Injury Guide. Apart voor een topclub: geen geheimzinnigheid over de behandeling van eigen topspelers, nee, zowaar een open boek! Ik was bij de presentatie in Camp Nou tijdens een besloten meeting van de FIFA in juni.*

### DE BARÇA METHODE



Het FC Barcelona 'Terug Naar Spelen Proces'

Dit schema toont de weg die de geblesseerde Barça-speler bewandelt vanaf de blessure tot de terugkeer op de wedstrijdmat. De sleutel tot het herstel is de speler zo snel mogelijk te laten bewegen om stijfheid voorkomen. Dat moet wel veilig uiteraard.

#### Het Barça Stappenplan

1. De dringende (of: acute) fase na het oplopen van een blessure kan 1 tot 3 dagen duren. In dit prille begin ligt de focus op behandeling van de spierblessure met ijs en compressie (druk, bijvoorbeeld met een verband);
2. Bij de fysiotherapeut op tafel. De geblesseerde spier wordt gestimuleerd. Doel: genezing bevorderen en beweeglijkheid waarborgen. Dit gebeurt met oefeningen als stretching en zelf samentrekking (contractie);

3. Zo snel mogelijk als kan naar de gym, soms in combinatie met punt 2. Steeds wordt voorzichtig de grens opgezocht van wat de speler maximaal kan. De meer passieve tafel-behandeling gaat langzaam over in actief zelf-doen in de fitnessruimte;



Jos Benders met Ricard Pruna in de gym

4. Steeds minder fysio, wel nog gym. Centraal komt te staan het oefenen van de basis van het veldwerk. En dat op wisselende bodems (gras, maar ook zand). Voorzichtige manoeuvres aan de bal worden ingebracht met bewegingen die bij de positie van de speler horen;
5. Is als 4, maar met een hogere intensiteit en met meer uitdaging en complexere veldopdrachten. De gym gaat nog even door;
6. Dan gloort gedeeltelijke training met de teamgenoten, met aangepaste belasting onder leiding van een speciale fysiektrainer. Langzaam wordt toegewerkt naar de definitieve terugkeer op het veld als 100% fitte speler. Terug bij de sterren op het veld.

De betermaak-methode  
van Barça te boek

AdiJos!

