

# Sportverzorging MBV volleybal competitie

Volleybal is een sport met een grote kans op blessures, bijvoorbeeld door springen, draaien, een bal verkeerd op de vingers of onderling contact. Volleybalblessure (voorkomen)? Kijk eens op [Home - VolleyVeilig](#) of download de app voor tips en informatie voor trainingen, wedstrijd warming-up en blessures.

MBV vindt het belangrijk dat de volleybalspelers goed ondersteund worden. Daarom is op iedere competitie-avond iemand van de sportverzorging aanwezig. Jack Gillissen heeft de volleybal verlaten, maar vanaf seizoen 2024-2025 komt Sam ons versterken.

Je kunt bij ons terecht voor:

- eerste hulp bij sportongevallen.
- een taping van bijvoorbeeld vinger(s), enkel of knie, of
- een korte (sport)massagebehandeling, voor of na de wedstrijd.

Ons doel is om blessures te voorkomen of jou te helpen er sneller van te herstellen, zodat je lekker kunt blijven bewegen. Dus loop gerust binnen als je vragen hebt, je bent van harte welkom!

De sportverzorgingsruimte bevindt zich helemaal aan het einde van de gang tussen de kleedruimtes en de zaal (bij de achterste opgang naar de tribune).

Hartelijke groet,

Sam Havermans en Jeltina Stevels  
NGS Sportmassieurs



**2.700** spoedeisende hulp (SEH) bezoeken vanwege een volleybalblessure



Sporten met de **grootste kans op SEH-bezoek** door blessure

1. Mountainbiken
2. Wielrennen
3. Veldvoetbal
4. Paardensport
5. Hockey
- 6. Volleybal**
7. Vechtsport
8. Zwemmen
9. Gymnastiek
10. Tennis



**#8**

op de lijst van sporten met de meeste blessures



**88%**

van de volleybalblessures werd medisch behandeld



**52%**

van blessures ontstaat plotseling

**48%**

ontstaat geleidelijk (overbelasting)



**61%**

van de geblesseerden kon langer dan 1 dag niet volleyballen

Oorzaken:



**21%** zwikken  
**11%** sprong

## Waarom VolleyVeilig?

Als je veilig en met plezier wilt volleyballen, helpt het om blessurevrij te zijn en een goede warming-up te doen. Daarvoor is het effectieve programma VolleyVeilig beschikbaar. Met deze warming-up kan je enkel-, knie- en schouderblessures voorkomen en ga je goed voorbereid de training of wedstrijd in.

## Wat levert VolleyVeilig jouw team op?

- 20% minder blessures door het gebruik van VolleyVeilig oefenprogramma.
- Dit zijn gemiddeld 3 tot 5 blessures per team minder in 1 volleybalseizoen.
- Ga naar [www.volleyveilig.nl](http://www.volleyveilig.nl) of download in de App Store of Google Play!

