

Sport: het kost wat, maar dan heb je ook wat

Hoe gezond is sport eigenlijk, als we afgaan op de cijfers?
Wat levert sport op, en wat geven we eraan uit?

Nederlanders waren in 2013 bij elkaar opgeteld zo'n 2,3 miljard uur aan het sporten. Driekwart van de landgenoten sport regelmatig (minimaal één keer per maand), ruim de helft wekelijks. Een derde is lid van een van de 25.000 sportclubs die ons land rijk is. Ouderen, lager opgeleiden, minder gezonden en fysiek beperkten, en bewoners van slechte buurten sporten minder. In vergelijking met een halve eeuw geleden is de sportdeelname fors toegenomen: in 1963 zei 38 procent te sporten. En de deelname neemt elk jaar nog wat toe. We doen het ook in vergelijking met andere Europeanen goed, maar we zijn wel opvallend minder vaak fanatiek bezig dan de rest (4% sport vaker dan vier keer per week, gemiddeld in Europa is dat 9%). Ook kinderen sporten vaker, maar toch zijn ze in de afgelopen 25 jaar minder lenig, motorisch onhandiger en conditioneel slechter geworden.

Wat levert al dat sporten in positieve zin op?

Veel: plezier, sociale contacten en heel veel geld. Er gaat gigantisch veel geld om

in de sportindustrie. Het CBS schatte in 2013 dat het om 12,7 miljard euro ging. Het leverde 1,6 procent van de werkgelegenheid en 1 procent van het bruto binnenlands product op. Naar schatting gaat er 8 miljard euro om in de Europese hardloopindustrie, 23 miljard in de fitness. En gezondheid natuurlijk: een gebrek aan beweging is een factor van belang bij tal van aandoeningen. Wie regelmatig sport, voldoet eerder aan de bewegingsnorm – vijf keer per week een halfuurtje

matig-intensief bewegen of drie keer twintig minuten intensief. Maar sporten alleen is meestal niet genoeg: naar schatting beweegt maar twee derde van alle Nederlanders voldoende, een stuk minder dan die driekwart regelmatige sporters. En andersom: je kunt ook genoeg bewegen zonder te sporten.

Je kunt ook bewegen zonder te sporten

SPORT ZONDER RISICO'S BESTAAT NIET

Niet hardlopen, voetballen, fietsen, hockeyen of paardrijden dus. Niet op de fiets stappen. Golfen dan? Mwah. Het gebeurt niet vaak, maar als u een balletje tegen uw oog krijgt, is de schade vaak niet te overzien: zeker de helft zal slechtziend blijven. Enucleatie is niet zelden nodig.

Pilates dan: een beetje rekken en strekken kan nooit erg zijn. Toch kreeg iemand het voor elkaar om tijdens diep inademen bij Pilates een levensbedreigende scheur in haar diafragma en een geperforeerde maag op te lopen. Ternaauwernood overleefd. Yoga? 1,8 blessures per duizend uur zonnegroeten.

Schaken is veilig. Tenzij je je hand breekt bij het slaan op de klok. Of een stuk van de grond opraapt en een toren in je oog prikt.



KOSTEN & BATEN

Inactiviteit kost veel, in levensjaren, kwaliteit van leven en geld. Bewegen kan hart- en vaatziekten, diabetes, osteoporose en sommige vormen van kanker voorkomen, en het beloop gunstig beïnvloeden. Voor 2007 zou 907 miljoen euro zorgkosten direct toe te schrijven zijn geweest aan onvoldoende bewegen: ongeveer 1,5 procent van de totale kosten van de zorg. Dit bedrag is ongetwijfeld intussen gestegen.

En in negatieve zin?

Blessures! Elke vijfhonderd sporturen loopt een Nederlander een blessure op. Dat zijn er rond de 4,5 miljoen per jaar. Op een willekeurig moment in de tijd hebben ongeveer 1,1 miljoen sporters last van een blessure, dat is bijna één op de tien. In een derde deel gaat het om geleidelijk ontstane blessures door overbelasting.

In 2013 werd voor bijna 2 miljoen blessu-

res medische behandeling gezocht. Meer dan de helft daarvan kwam bij de fysiotherapeut uit. 130.000 kwamen er op de SEH voorbij, en er waren 12.000 opnames nodig. Naar schatting overleden dertig mensen door de gevolgen van sport.

De totale maatschappelijke kosten worden geschat op ten minste 1,5 miljard: twee derde verzuimkosten, een derde directe medische kosten. Die kosten vallen lang niet allemaal onder de basisverzekering: de fysiotherapeut wordt meestal zelf betaald, of zit in een aanvullend pakket.

Voor al de benen zijn vaak de klos: 62 procent van alle blessures. De knieën en enkels zijn de absolute verliezers op sportgebied: verdraaiingen daarvan staan fier boven aan het lijstje meest voorkomende blessures. Het beeld verandert als we alleen naar de SEH-behandelingen kijken: daar gaat het vooral om een fractuur van de hand of de vingers, daarna volgen polsbreuk en enkeldorsie. Hersenletsel is de meest voorkomende sportreden voor opname. Knieblessures leiden het meest tot langdurige hinder.

Voetbal – op het veld wel te verstaan –, hardlopen en fitness zijn bij elkaar goed voor bijna de helft van alle blessures. Nu zijn dit ook sporten die in de top vijf van

meest beoefende sporten staan, maar zeker hardlopen en voetbal geven ook per duizend sporturen relatief veel blessures (respectievelijk 5,3 en 4,3). Bij andere sporten komen blessures weliswaar minder vaak voor, maar als het mis is, is het ook vaker goed mis: schaatsers, hockeyers en zaalvoetballers komen per duizend sporturen veel op de SEH. Paardensporters moeten net zo vaak als voetballers worden opgenomen, terwijl er vier keer zo weinig van zijn. En wielrenners maken per blessure de meeste kosten (gemiddeld 2600 euro).

Gymmen op school is trouwens ook niet zonder gevaren: als dit als sport wordt gezien, staat het maar liefst op de vierde plek in meeste blessures.

Die blessures staan momenteel volop in de aandacht bij minister Schippers, en dat is terecht. Want niet alleen zijn we meer gaan sporten – waardoor in absolute cijfers het aantal blessures zal toenemen – maar we liepen per duizend sporturen ook meer kwetsuren op in 2014 dan in 2013 (stijging van 1,8 naar 2). ■

web

Eerdere MC-artikelen over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.

Voor al de benen zijn vaak de klos

