

# OVERBELASTINGSLETSELS



## Voorkomen is beter dan genezen

Kies een sport die bij je past,  
vraag advies aan je sportarts.

Trakteer jezelf op degelijk  
materiaal.

Start laag, stijg traag.



## Indien toch geveld

Neem rust en eventueel  
pijnstilling (paracetamol).

Corrigeer samen met je arts  
risicofactoren die mede tot de  
blessure hebben geleid.



## Terug starten

Revalideer specifiek het  
geblesseerde weefsel,  
eventueel met hulp van  
een kinesist.

Start laag, stijg traag!