

# MENS & NATUUR

## THEMA LIFESTYLE: BLESSURES

---

Wie sport heeft vast wel eens een blessure gehad.  
Enkel verzwikt, tennisarm, het overkomt de beste sporter.

### Wat kun je doen om blessures te voorkomen?

Ga naar de site <http://www.blessurevrij.nl/> en zoek op wat je zelf kunt doen om een blessure te voorkomen.

### Dit ga je doen

Teken bij de eenvoudige mensfiguurtjes pijltjes die de blessureplaatsen aangeven, schrijf de blessures erbij, en schrijf heel kort wat je kunt doen om blessurevrij te blijven.

Ben je actief sporter?

Ga dan naar de site  
[www.voorkomblessures.nl](http://www.voorkomblessures.nl).

Kies je sport, kijk de film en doe de quiz.



### Beantwoord de volgende vragen:

Aan welke sport doe je?

Zoek op welke blessures er bij jou sport vaak voorkomen.

Sport je niet kies je uit tennis, voetbal of hardlopen.

Schrijf de blessures op die vaak bij de sport voorkomen.

Schrijf op wat je kunt doen om de blessures te voorkomen.

Schrijf op wat je moet doen als je de blessure toch krijgt.



