

Online Supplementary File 1: Survey (Dutch)

Injury prevalence and characteristics among tennis coaches in the Netherlands: a cross-sectional survey

Algemeen en tennis gegevens

1. Wat is je geslacht?
 - a. Man
 - b. Vrouw
 - c. Wil ik niet zeggen

2. Wat is je leeftijd?
 - a. _____ (OPEN ANTWOORD)

3. Wat is je lengte? (in meters, ben je 1 meter 85, vul dan 1,85 in)
 - a. _____

4. Wat is je gewicht (in kilogram)?
 - a. _____

5. Welke Tennisleraren licentie heb je?
 - a. A licentie
 - b. B licentie
 - c. C licentie
 - d. T licentie
 - e. Geen

6. Hoeveel jaar geef je ongeveer tennises?
 - a. 1 jaar of minder
 - b. 2 t/m 3 jaar
 - c. 4 t/m 5 jaar
 - d. 6 t/m 7 jaar
 - e. 8 t/m 10 jaar
 - f. 11 t/m 15 jaar
 - g. 16 t/m 20 jaar
 - h. 21 t/m 25 jaar
 - i. 26 t/m 30 jaar
 - j. 31 t/m 35 jaar
 - k. Meer dan 35 jaar

7. Hoeveel uur geef je in de zomer normaal gesproken per week tennises (gemiddeld)?
 - a. Ik geef in de zomer geen tennises
 - b. Minder dan 5 uur
 - c. 5 t/m 10 uur
 - d. 11 t/m 15 uur

- e. 16 t/m 20 uur
 - f. 21 t/m 25 uur
 - g. 26 t/m 30 uur
 - h. Meer dan 30 uur
8. En hoeveel uur geef je in de winter normaal gesproken per week tennisles (gemiddeld)?
- a. Ik geef in de winter geen tennisles
 - b. Minder dan 5 uur
 - c. 5 t/m 10 uur
 - d. 11 t/m 15 uur
 - e. 16 t/m 20 uur
 - f. 21 t/m 25 uur
 - g. 26 t/m 30 uur
 - h. Meer dan 30 uur
9. Op welke baansort(en) geef je in de zomer les? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
- a. Gravel
 - b. Gravelplus
 - c. Kunstgras
 - d. Zandkunstgras rood (bv. Smashcourt)
 - e. French Court
 - f. Hardcourt/beton
 - g. Canada Tennis/tennisgroen
 - h. Tapijt of ander soort binnenbaan
 - i. Anders, namelijk: (open tekst)
10. En op welke baansort(en) geef je in de winter les? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
- a. Gravel Gravelplus
 - b. Kunstgras
 - c. Zandkunstgras rood (bv. Smashcourt)
 - d. French Court
 - e. Hardcourt/beton
 - f. Canada Tennis/tennisgroen
 - g. Tapijt of ander soort binnenbaan
 - h. Anders, namelijk: (open tekst)
11. Tennis je, naast het geven van tennislessen, zelf ook nog?
- a. Niet / nauwelijks
 - b. Enkele keren per jaar
 - c. Maandelijks
 - d. Wekelijks
 - e. Meerdere keren per week
12. Wat is jouw dominante arm tijdens het tennissen?
- a. Rechtshandig
 - b. Linkshandig
 - c. Anders, namelijk...

13. Beoefen je, naast het geven van tennislessen en het zelf tennissen, zelf ook nog een andere sport? Zo ja, hoeveel uur per week?
- OPEN ANTWOORD
14. Heb je, naast het geven van tennislessen, ook een andere baan, en is dit goed te combineren?
- Nee, geen andere baan
 - Ja, altijd goed te combineren
 - Ja, vaak goed te combineren
 - Ja, soms goed te combineren, soms niet goed te combineren
 - Ja, maar dit is slecht te combineren
15. Rook je?
- Ja
 - Nee, in het verleden wel gerookt
 - Nee, nooit gerookt
 - Dat wil ik niet zeggen
16. Gebruik je alcohol? Zo ja, geef dan een schatting van het aantal eenheden per week.
- _____

Blessures en/of gezondheidsproblemen

17. Heb je de afgelopen 2 jaar last gehad van ziekte en/of gezondheidsproblemen, waardoor je geen les hebt kunnen geven en/of een arts geraadpleegd hebt? Vul alles wat heeft meegespeeld in. NB We doelen hier niet op eventuele blessures, deze komen later aan bod.
- Ja, namelijk: _____
18. Ben je voor genoemde gezondheidsproblemen bij een behandelaar geweest, en zo ja, bij welke behandelaar? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
- Fysiotherapie
 - Huisarts / huisartsenpost
 - Spoedeisende hulp
 - Medisch specialist (orthooped, cardioloog e.d.)
 - Sportarts
 - Alternatieve genezer (homeopaat, acupuncturist, chiropractor, magnetiseur e.d.)
 - Anders, namelijk: _____
19. Heb je de afgelopen 2 jaar last gehad van één of meerdere blessures, waardoor je geen les hebt kunnen geven en/of een arts/fysiotherapeut geraadpleegd hebt?
- Ja, 1 blessure
 - Ja, meerdere blessures
 - Nee

➔ Bij 1 blessure

20. Is deze blessure gekomen door het lesgeven of had dit een andere oorzaak?
- Door lesgeven

- b. Andere oorzaak
- c. Weet ik niet
- d. Anders, namelijk: _____

→ **Bij meerdere blessures**

21. Zijn deze blessures gekomen door het lesgeven of had dit een andere oorzaak?

- a. Door lesgeven
- b. Andere oorzaak
- c. Weet ik niet
- d. Anders, namelijk: _____

→ **Bij één en/of meerdere blessures**

22. Wat was of waren de locaties van je voornaamste blessures waar je de afgelopen 2 jaar last van hebt gehad? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- a. Hoofd/gezicht
- b. Nek/hals
- c. Schouder inclusief sleutelbeen
- d. Bovenarm
- e. Elleboog
- f. Onderarm
- g. Pols
- h. Hand/vingers
- i. Borst/ribben inclusief organen
- j. Buik inclusief organen
- k. Rug (hoog)
- l. Rug (laag)
- m. Bekken/billen
- n. Heup
- o. Lies
- p. Bovenbeen/hamstrings
- q. Knie
- r. Onderbeen
- s. Achillespees
- t. Enkel
- u. Voet/teen
- v. Anders, namelijk: _____

23. Je hebt aangegeven de afgelopen 2 jaar van blessure(s) last te hebben (gehad) van je (naam blessure). Wil je aangeven om wat voor een soort blessure het ging? Indien je niet goed weet wat voor soort letsel het is, kies dan naar jouw mening het meest passende.

- a. Botbreuk
- b. Botkneuzing
- c. Ontwrichting van gewricht (luxatie)
- d. Gewrichtsband (ligament) gescheurd/verrekt
- e. Ontsteking van het gewricht
- f. Spier scheur/verrekking

- g. Pees scheur
- h. Pees overbelasting
- i. Snijwond/scheurwond huid
- j. Hersenschudding
- k. Zenuwschade (beklemming/uitval van de zenuw)
- l. Oogletsel
- m. Letsel aan een orgaan (hart/lever/nieren/milt/darmen/urinewegen)
- n. Letsel van de tanden
- o. Anders, namelijk:

24. Hoe is / zijn de blessures ontstaan? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- a. Overbelasting
- b. Geleidelijk
- c. Acuut
- d. Anders, namelijk....

25. Ben je voor de genoemde blessure(s) bij een behandelaar geweest, en zo ja, bij welke behandelaar? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- a. Fysiotherapie
- b. Huisarts / huisartsenpost
- c. Spoedeisende hulp
- d. Medisch specialist (orthooped, cardioloog e.d.)
- e. Sportarts
- f. Alternatieve genezer (homeopaat, acupuncturist, magnetiseur e.d.)
- g. Anders, namelijk....
- h. Nee, ik heb dit zelf opgelost

→ Indien zelf opgelost

26. Op welke manier heb je dit zelf opgelost?

- a. OPEN ANTWOORD

→ Vervolg

27. Hoe vaak ben je de afgelopen 6 maanden bij de fysiotherapeut geweest?

- a. Niet
- b. 1x
- c. 2x (1 keer per 3 maanden)
- d. Maandelijks
- e. Wekelijks
- f. Meerdere keren per week
- g. Anders, namelijk...

28. Was dit voor de genoemde blessure(s) of gezondheidsproblematiek?

- a. Blessure
- b. Gezondheid / ziekte
- c. Beide
- d. Anders, namelijk...

29. Hoe vaak ben je de afgelopen 6 maanden bij de huisarts en/of is de huisarts bij jou thuis geweest? Telefonische consulten kun je er ook bij rekenen.
- Niet
 - 1x
 - 2x (1 keer per 3 maanden)
 - Maandelijks
 - Wekelijks
 - Meerdere keren per week
 - Anders, namelijk...
30. Was dit voor de genoemde blessure(s) of gezondheidsproblematiek?
- Blessure
 - Gezondheid / ziekte
 - Beide
 - Anders, namelijk...
31. Hoe vaak ben je de afgelopen 6 maanden op de spoedeisende hulp geweest?
- Niet
 - 1x
 - 2x (1 keer per 3 maanden)
 - Maandelijks
 - Wekelijks
 - Meerdere keren per week
 - Anders, namelijk...
32. Was dit voor de genoemde blessure(s) of gezondheidsproblematiek?
- Blessure
 - Gezondheid / ziekte
 - Beide
 - Anders, namelijk...
33. Bij welk(e) medisch specialist(en) ben je in de afgelopen 6 maanden geweest? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
- Sportarts
 - Orthopedisch
 - Chirurg
 - Longarts
 - Cardioloog
 - Chirurg Internist
 - Neuroloog
 - Dermatoloog
 - Anders, namelijk...
34. Hoe vaak ben je de afgelopen 6 maanden bij (één van de) medisch specialist(en) geweest?
- Niet
 - 1x
 - 2x (1 keer per 3 maanden)

- d. Maandelijks
 - e. Wekelijks
35. Was dit voor de genoemde blessure(s) of gezondheidsproblematiek?
- a. Blessure
 - b. Gezondheid / ziekte
 - c. Beide
 - d. Anders, namelijk...
36. Ben je ook opgenomen geweest in het ziekenhuis?
- a. Nee
 - b. Ja, dagopname
 - c. Ja, meerdere dagen
 - d. Anders, namelijk...
37. Hoe vaak ben je de afgelopen 6 maanden bij de alternatieve geneeswijzer geweest?
- a. Niet
 - b. 1x
 - c. 2x (1 keer per 3 maanden)
 - d. Maandelijks
 - e. Wekelijks
 - f. Meerdere keren per week
38. Was dit voor de genoemde blessure(s) of gezondheidsproblematiek?
- a. Blessure
 - b. Gezondheid / ziekte
 - c. Beide
 - d. Anders, namelijk...
39. Gebruik je pijnstillers wanneer je tennisles geeft?
- a. Nooit
 - b. Soms
 - c. Regelmatig
 - d. Altijd
40. Wat is de afgelopen 6 maanden op jou van toepassing?
- a. Ik kan normaal tennissen en tennisles geven, zonder blessure en/of gezondheidsklachten
 - b. Ik kan normaal tennissen en tennisles geven, maar met problemen door blessure(s) en/of gezondheidsklachten
 - c. Ik kan minder/aangepast tennissen en tennisles geven vanwege blessure(s) en/of gezondheidsklachten
 - d. Ik kan helemaal niet tennissen en tennisles geven vanwege blessure(s) en/of gezondheidsklachten

Sport Medisch Onderzoek

Een sportmedisch onderzoek (SMO) is een onderzoek dat plaatsvindt bij een (sport)arts, waarbij je gezondheid in kaart wordt gebracht en je adviezen krijgt zodat je veilig kunt sporten/tennisen geven en de kans op blessures en gezondheidsproblemen kleiner wordt.

Een SMO bestaat uit enkele basisonderdelen en kan uitgebreid worden met aanvullende testen.

Een **basis sportmedisch onderzoek** bestaat bijvoorbeeld uit een vragenlijst over je gezondheid, het meten van je lichaamsgewicht, lengte en vetpercentage, een ogentest, het meten van je longfunctie, een algemeen lichamenlijk onderzoek (hart en longen) en een onderzoek van je gewrichten.

Bij een **uitgebreid sportmedisch onderzoek** komen (naast de basis metingen) bijvoorbeeld nog de volgende testen: bloedonderzoek, rust-ECG (hartfilmpje), en een maximale inspanningstest op de fiets met bloeddruk meting, ECG en als optie ademgasanalyse. Zie bijvoorbeeld:

<https://www.geldersevallei.nl/sports-valley/sporters/Onderzoeken/sportmedische-onderzoeken>

41. Heb je behoefte aan een basis sport medisch onderzoek of een uitgebreid sportmedisch onderzoek?
 - a. Ja, basis sportmedisch onderzoek
 - b. Ja, uitgebreid sportmedisch onderzoek
 - c. Nee, ik heb geen behoefte aan een sportmedisch onderzoek.

42. Hoeveel zou een sportmedisch onderzoek mogen kosten?
 - a. OPEN ANTWOORD

43. Zou je jaarlijks een sportmedisch onderzoek willen ondergaan om je gezondheid te laten checken?
 - a. Ja
 - b. Nee
 - c. Misschien, ligt aan de kosten/tijd/anders

44. Wat moet er volgens jou in een sportmedisch onderzoek zitten? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.
 - a. Vragenlijst
 - b. Gesprek met arts
 - c. Lichaamssamenstellingen (lengte, gewicht, vetpercentage)
 - d. Lichamenlijk onderzoek van hart en longen
 - e. Controleren gewrichten en spieren en pezen
 - f. Longfunctie test
 - g. Rust ECG (hartfilmpje in rust)
 - h. Ogen test
 - i. Bloed analyse
 - j. Inspanningstest op loopband of fiets
 - k. Inspannings-ECG (hartfilmpje tijdens inspanningstest)
 - l. Inspanningstest met bepaling conditie(VO2max) en omslagpunten
 - m. Anders, namelijk...

45. Ben je aanvullend verzekerd voor een sportmedisch onderzoek?
 - a. Ja
 - b. Nee

c. Weet ik niet

46. Ben je aanvullend verzekerd voor fysiotherapie?

- a. Ja
- b. Nee
- c. Weet ik niet

Slaap en Mentaal

47. Heb je hinder van een of meerdere van onderstaande klachten ten aanzien van de slaap? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- a. Problemen met inslapen
- b. Problemen met doorslapen
- c. Te vroeg wakker worden
- d. Slaperigheid overdag
- e. Rusteloze benen
- f. Snurken
- g. Ademstops in de nacht
- h. Ongewenste gedragingen of ervaringen in de nacht (denk aan nachtmerries, slaapwandelen)
- i. Anders, namelijk...
- j. Geen van deze

48. Heb je moeite met inslapen

- a. Geen
- b. Een beetje
- c. Matig
- d. Ernstig
- e. Zeer ernstig

49. Heb je moeite met doorslapen

- a. Geen
- b. Een beetje
- c. Matig
- d. Ernstig
- e. Zeer ernstig

50. Heb je problemen met te vroeg wakker worden

- a. Geen
- b. Een beetje
- c. Matig
- d. Ernstig
- e. Zeer ernstig

51. Hoe tevreden ben je met je huidige slaappatroon?

- a. Zeer tevreden
- b. Tevreden
- c. Neutraal

- d. Ontevreden
 - e. Zeer ontevreden
52. In hoeverre beïnvloeden je slaapproblemen jouw dagelijks functioneren? (bijvoorbeeld vermoeidheid, concentratie, geheugen en stemming)
- a. Geen negatieve invloeden
 - b. Een beetje
 - c. Enigszins
 - d. Veel
 - e. Zeer veel negatieve invloeden
53. Hoe opvallend zijn de dagelijkse gevolgen van je slaapproblemen voor anderen?
- a. Helemaal niet opvallend
 - b. Een beetje
 - c. Enigszins
 - d. Erg
 - e. Heel erg opvallend
54. Hoe ongerust ben je over je huidige slaapproblemen?
- a. Helemaal niet ongerust
 - b. Een beetje
 - c. Enigszins
 - d. Erg
 - e. Heel erg ongerust
55. Heb je behoefte aan verdere diagnostiek en of begeleiding ten aanzien van 1 of meerdere van bovenstaande klachten rondom de slaap?
- a. Ja
 - b. Nee
 - c. Weet ik niet
56. Heb je in het afgelopen jaar minimaal 1 maand last gehad van 1 van de onderstaande psychische klachten (meerdere antwoorden mogelijk)?
- a. Angstklachten
 - b. Sombereheid
 - c. Overmatig piekeren
 - d. Aanhoudende stress en/ of spanning
 - e. Rusteloosheid
 - f. Verminderde interesse of plezier
 - g. Anders, namelijk...
 - h. Geen van deze
57. Heb je in het afgelopen jaar psychische hulp gehad? Denk aan hulp van een coach, ondersteuner van de huisarts (POH GGZ), maatschappelijk werker, psycholoog, psychiater.
- a. Ja
 - b. Nee
 - c. Wil ik niet aangeven

→ Indien Ja

58. Via wie heb je hulp gehad?

- a. Coach
- b. Ondersteuner van de huisarts (POH, GGZ)
- c. Maatschappelijk werker
- d. Psycholoog
- e. Psychiater
- f. Anders, namelijk...

→ Vervolg

59. Doe je zelf wat aan preventie, leefstijl en herstel? Er zijn meerdere antwoorden mogelijk.

- a. Ik volg lezingen/masterclasses/webinars/podcasts over preventie en leefstijl
- b. Ik lees zelf over preventie en leefstijl
- c. Core-training / training van buik en rugspieren om belastbaarheid te vergroten
- d. Oefeningen voor onderste ledematen (enkel, knie, heup en benen)
- e. Oefeningen voor bovenste ledematen (pols, elleboog, schouder, armen)
- f. Ik probeer te letten op gezonde voeding
- g. Ik volg voedingsadvies op van een diëtist
- h. Ik probeer te letten op gezonde leefstijl
- i. Ik ga af en toe naar de sport masseur
- j. Ik laat mijn gezondheid een maal per jaar in kaart brengen d.m.v. een sport medisch onderzoek
- k. Ik zorg dat ik 1x per jaar naar de tandarts ga voor controle
- l. Anders, namelijk...
- m. Geen van deze

60. Maak je gebruik van online hulp, gezondheidsapp of wearable? En zo ja, welke app/wearable?

- a. Fitbit
- b. Whoop
- c. Garmin
- d. Polar
- e. SamenGezond
- f. Apple Health
- g. Mijn Eetmeter
- h. Max geheugentrainer
- i. Anders, namelijk...
- j. Geen gebruik van apps of online hulp

Werkomstandigheden

61. Welke arbeidsrelatie is op jou van toepassing? Heb je meer dan één type arbeidsrelatie, vul dan het verband in waar je de meeste uren voor maakt.

- a. ZZP'er
- b. Loondienst
- c. Eigenaar van een tennisschool

→ Indien ZZP

62. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot facturen die niet betaald worden?
- Ja
 - Nee
63. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot een contract met een vereniging dat niet wordt nagekomen?
- Ja
 - Nee
64. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot een conflict met een leerling over de kwaliteit van je lessen?
- Ja
 - Nee
65. Bovenstaande onderwerpen kunnen een hoop stress veroorzaken. Een rechtsbijstandverzekering kan helpen deze stress weg te nemen, door de juridische aspecten van een dergelijk conflict uit handen te nemen.
Heb je een rechtsbijstandverzekering afgesloten?
- Ja
 - Nee

→ Indien Loondienst

66. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot het aantal uren dat je lesgeeft?
- Ja
 - Nee
67. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot het niet uitbetalen van je loon?
- Ja
 - Nee
68. Heb je weleens te maken gehad met een conflict met betrekking tot het verplicht opnemen van vakantie uren (bijvoorbeeld doordat de tennisvereniging gesloten is door COVID-19)?
- Ja
 - Nee
69. Bovenstaande onderwerpen kunnen een hoop stress veroorzaken. Een rechtsbijstandverzekering kan helpen deze stress weg te nemen, door de juridische aspecten van een dergelijk conflict uit handen te nemen.
Heb je een rechtsbijstandverzekering afgesloten?
- Ja

b. Nee

Einde enquête