



Persbericht

5 juni 2025

Herhaald hoofdcontact bij sport verhoogt risico op dementie

Sporten is goed voor de gezondheid. Tegelijkertijd lopen sporters ook risico op blessures, en soms ook op chronisch letsel. Voetballers, vechtsporters en rugbyers raken tijdens het sporten regelmatig met het hoofd de bal of een medespeler. Onderzoek wijst uit dat zij door dit herhaalde hoofdcontact een verhoogd risico hebben op dementie. De Gezondheidsraad adviseert om blootstelling aan herhaald hoofdcontact bij sporters te beperken. De Nederlandse Sportraad publiceert eind van de zomer concrete aanbevelingen voor betrokken partijen.

Het ministerie van VWS heeft de Gezondheidsraad gevraagd te adviseren over het verband tussen chronisch hersenletsel en herhaald hoofdcontact bij contactsport. Dit zijn sporten waarbij fysiek contact met andere spelers onderdeel is van het spel. Voetbal is verreweg de meest beoefende contactsport in Nederland waarbij herhaald hoofdcontact regelmatig voorkomt, gevolgd door vechtsporten en rugby. Tijdens het sporten kan een klap tegen het hoofd leiden tot direct merkbaar hersenletsel, zoals een hersenschudding. Sporters krijgen echter veel vaker te maken met hoofdcontact zonder direct merkbare gevolgen, zoals een kopbal, een botsing met een andere speler of een klap tegen het hoofd bij een vechtsport. Ook deze vormen van hoofdcontact kunnen op de lange termijn effect hebben op de hersengezondheid. De Gezondheidsraad richt zich in zijn advies op deze langetermijneffecten.

Op basis van het beschikbare onderzoek onder vooral professionele mannelijke sporters concludeert de Gezondheidsraad dat blootstelling aan herhaald hoofdcontact het risico op dementie verhoogt. Zo heeft een professioneel voetballer een 2 tot 3 keer verhoogd risico op dementie ten opzichte van de algemene bevolking. Naar de gevolgen voor amateursporters is minder onderzoek gedaan. Het risico zal voor hen lager zijn omdat ze minder vaak worden blootgesteld aan hoofdcontact, maar de raad ziet nog steeds reden tot zorg. Ook ziet de raad aanwijzingen voor een verband tussen herhaald hoofdcontact en de ziekte van Parkinson en amyotrofe laterale sclerose (ALS), maar dit bewijs is minder sterk.

De Gezondheidsraad adviseert om de hoeveelheid en intensiteit van hoofdcontact tijdens contactsport te verlagen. Dat kan bijvoorbeeld door spelregelwijzigingen als het vermijden van kopballen op hoge snelheid of door het gebruik van lichtere trainingsballen. Hierbij verdient het beperken van herhaald hoofdcontact bij kinderen extra aandacht, omdat zij kwetsbaarder zijn voor hersenletsel. De Gezondheidsraad benadrukt het belang van goede voorlichting, zodat sporters een goed geïnformeerde afweging kunnen maken. Aansluitend op onder andere de bevindingen van de Gezondheidsraad werkt de Nederlandse Sportraad concrete aanbevelingen uit voor de overheid, sportorganisaties en sporters.

Persbericht

De publicatie Contactsport en hersenletsel op de lange termijn (nr. 2025/09) is te downloaden van www.gezondheidsraad.nl. Voor vragen kunt u contact opnemen met Silvia Viergever, tel. 06 254 47 658, e-mail: pers@gr.nl.