



Blessurepreventie

LSM Jeugd > Beleidsplan

Handleiding blessurepreventie binnen L.S. Merendree

Blessures kun je missen als kiespijn!

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoort men dat blessures bij een contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessureleed worden voorkomen. Met een goede warming-up bijvoorbeeld of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers. Met een planmatige aanpak kunnen we veel méér dan enkel het voorkomen van blessures reduceren. We verwachten dat we kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe wil L.S. Merendree met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers.

Een blessurepreventieplan: dat werkt!

Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan. De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de leden vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Daarom beseffen we dat we deze mogelijkheid moeten benutten. Het is immers een goede en veilige investering voor zowel de club als voor de spelers.

Blessurepreventieve maatregelen.

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel als mogelijk te voorkomen. Denk bijvoorbeeld aan de juiste kleding en een goede warming-up. En zo zijn er nog veel meer dingen die wij als club en als spelers kunnen doen, zijnde:

- Zorgen voor een goede sportuitrusting (sportschoenen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen).
- Zorgen voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek).
- Zorgen voor juist gedrag (fairplay en gezonde leefstijl).
- Zorgen voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, coach, medespeler en tegenstander).

Stimuleren van blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches

Het accent van het blessurepreventieplan moet liggen rondom de voetballers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Kortom, tijdens activiteiten waar voetballers bezig zijn, is de grootste winst te behalen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties, waar om de bal wordt geduellerd. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetbalspelers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en -zorg kost nauwelijks geld. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftalbegeleiders te overtuigen van hun belangrijke rol in de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Zij willen voetbalkwaliteit leveren, maar onderschatten soms het aandeel daarin van de blessurepreventie. Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure.

Blessurepreventie bij trainers en coaches:

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers positief te beïnvloeden. Dit kan door hen te wijzen op ongezonde houdingen en ongezond gedrag.
- Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetbalspelers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure.
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetbalspelers, ouders en begeleiders.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw.
- Verstrek materiaaladviezen.
- Creëer een veilige sportomgeving.
- Stimuleer Fair Play.

Advisering over aanschaf van kleding en materialen.

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. L.S. Merendree zal hen of de ouders daarover informeren en adviseren, zo mogelijk in samenwerking met de plaatselijke sportwinkelier(s). Zij kunnen zowel expertise als korting aanbieden. Dit kan op de inschrijfdagen, via onderhoud met de trainer maar ook via de website.

1. Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetbalspelers, vooral ook ter voorkoming van blessures.

Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).

- Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen rond de voet binden, maar dit wordt sterk afgeraden omdat hierdoor de bloedsomloop belemmerd kan worden, waardoor de voettemperatuur kan dalen.
- Tijdens de warming-up wordt aangeraden de veters nog niet te strak vast te binden, omdat de voeten bij temperatuurstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet.
- Vernieuw de veters tijdig om kapot trekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

2. Scheenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. Het bestuur raadt dan ook alle voetballers met klem aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de vereniging benadrukt te worden.

Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.
- Om de scheenbeschermer op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de kous en trek de kous er overheen.
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen op te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.

3. Voetbalkousen

- De voeten en sokken met regelmaat behandelen met desinfecterend poeder.
- Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

4. Keeperskleding

- Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Scheen- en kniebeschermers.
- Bij koude wordt aangeraden een lange broek te dragen.

- Bij zware en natte velden best met korte broek
- Keepers die op een hoger niveau spelen, kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

5. Overige

Het wordt voetbalspelers aangeraden om zowel voor als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling. Draag een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijdshirt voor een betere vochtopname. Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen.

Procedure in geval van blessure

Wij betrachten in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB is L.S. Merendree aangesloten bij het 'federaal solidariteitsfonds'. De tussenkomst van dit fonds is aan welbepaalde strikte voorwaarden onderworpen. Daarom is het belangrijk de hierna vermelde regels te respecteren.

1. BLESSURE

Het kan steeds voorvallen dat je te kampen krijgt met een blessure, de een al hardnekkiger dan de andere. Als het zover is overleg dit met je trainer, het is beter enkele weken rust te nemen en enkele trainingen en wedstrijden te missen dan je hele seizoen op de helling te zetten. Wanneer de trainer ziet dat je op training met een blessure kampt zal hij het niet nalaten je de training te ontzeggen in je eigen belang. Indien je op doktersvoorschrift of uit eigen beweging enkele weken afwezig bent om een blessure de nodige tijd te geven te herstellen, verwittig dan steeds je trainer in het geval je rustperiode verlengt wordt.

2. AANGIFTE

Vraag aan uw ploegafgevaardigde of trainer een formulier 'aangifte van ongeval'. Dit formulier is ook te verkrijgen bij de Secretaris Denis Neyt. Bezorg dit formulier, na het invullen door de behandelende arts, BINNEN DE WEEK, samen met EEN KLEVERTJE VAN DE MUTUALITEIT aan Denis Neyt. Hou alle onkostennota's in verband met het sportongeval goed bij.

3. KINÉ BEHANDELINGEN

Het solidariteitsfonds kan tussenkomen in de kosten van een kiné-behandeling. Voorafgaandelijk aan elke reeks kiné-behandelingen dient bij de voetbalbond een vraag tot goedkeuring te worden ingediend. Indien er geen tijdige aanvraag gebeurde of indien de bond deze niet toestaat, wordt er niet tussengekomen in de behandelingskosten, die in dit geval ten laste van de speler zullen blijven... Dus elke

aanvraag tot kiné EERST aan Denis Neyt overmaken en het antwoord van de voetbalbond afwachten.

4. GETUIGSCHRIFT VAN GENEZING

Bij genezing dient u het formulier 'getuigschrift van genezing' te laten invullen door de behandelende geneesheer en indienen bij Denis Neyt. Hij zal dan op zijn beurt ook de TVJO verwittigen zodat je terug kan deelnemen aan de trainingen en wedstrijden.

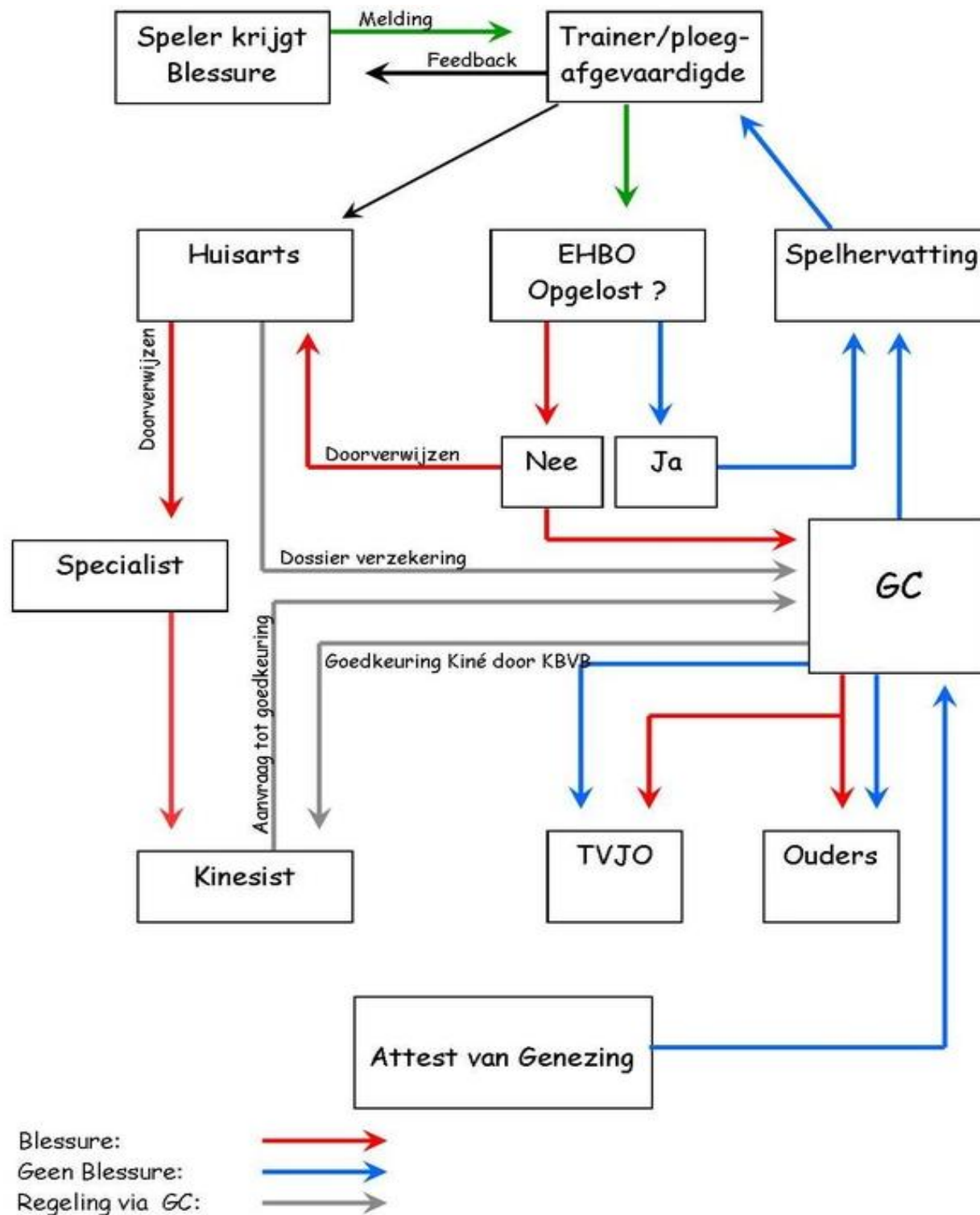
5. TERUGBETALING

Vraag aan uw ziekenfonds een attest dat de niet door uw ziekenfonds terugbetaalde medische uitgaven aangeeft. Aan de kinesist vraagt u een getuigschrift van de geleverde prestaties. Al deze documenten (getuigschrift van genezing, ziekenfondsattest, getuigschrift van de kinesist) dienen overgemaakt te worden aan Denis Neyt . Probeer deze te bundelen en in één keer binnen te brengen bij Denis Neyt. Pas daarna kan terugbetaling volgen.

Voor meer informatie hieromtrent kan je steeds terecht bij onze secretaris Denis Neyt.

Medisch organigram en veel voorkomende blessures

Zie volgende pagina's.

Medisch organogram:

Veelvoorkomende blessures

Wat zie ik?	Gevaren	Wat doe ik?
1. Schaafwonde		
• Bovenste huid geschaafd • Pijn • Bloeding, vuil in de wonde	• Ontsteking	- Wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaaskompres met water of zuurstofwater - Vuiltjes verwijderen - Wonde ontsmetten - Wonde afdekken met pleister of compres
2. Splinter		
• Splinter in de huid	• Ontsteking	- Indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is, deze met pincet of naald verwijderen - Wonde ontsmetten
3. Insectenbeet		
• Rood • Pijn • Zwelling • Jeuk • Eventueel angel	• Vergiftiging • Steek in de mond of keel	- Angel onmiddellijk verwijderen (schrappende beweging van de nagel) - Zwelling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres en ontsmettingsmiddel - Wonde afdekken met pleister of kompres
4. Neusbloeding		
• Bloed uit de neus	• Bloed dat in de keel komt	- Leeshouding aannemen (hoofd lichtjes voorover houden) - Neus dichtknijpen met beide vingers onder neusbeentje - Niet snuiten gedurende 1 uur - Indien gebruik van bloedstelpende watten: zorg ervoor dat deze lang genoeg zijn zodat deze uit de neusgaten komen - Indien langdurige bloeding arts raadplegen
5. Ernstige bloeding		
• Bloedverlies	• Schok • Bewusteloosheid	- Rechtstreekse druk op de wonde - Ledemaat hoger plaatsen - Speler laten liggen - Drukkend verband aanbrengen - Kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden - Dokter verwittigen
6. Verstuiking		
• Pijn • Bewegingsbeperking • Zwelling • Eventueel blauwe plekken	• Overbelasting door onmiddellijk opnieuw te laten spelen	- Ledemaat hoger plaatsen - 15' afkoelen en rusten - Bewegingsvermindering - Steunverband of windel - Arts laten raadplegen

Wat zie ik?	Gevaren	Wat doe ik?
7. Ontwrichting		
- Abnormale stand - Abnormale beweeglijkheid - Erge pijn - Zwelling	Permanente abnormale stand en beperkte beweeglijkheid	- Steun en rust geven aan het getroffen gewricht door draagdoek of opgerolde dekens (heup) - Nooit zelf terug in normale stand proberen zetten - Onmiddellijk arts raadplegen
8. Breuk		
- Abnormale stand en beweeglijkheid - Erge pijn, zwelling - Knarsen bij beweging - Eventueel bloeding - Open breuk: bot steekt naar buiten, door de huid	- Infectie bij openbreuk - Shock - Verergering door beweging	- Ledemaat onbeweeglijk laten - Ledemaat steunen - Rust - Dokter raadplegen
9. Flauwvallen		
- Zwak, onwel voelen - Zwarte vlekken voor de ogen - Plots bleek worden - Koud aanvoelen	Hersenletsel t.g.v. onvoldoende bloedtoevoer	- Neerleggen - Benen hoger dan de rest van het lichaam - Koude kompressen op voorhoofd en in de nek - Persoon vrij leggen (meer lucht) - Spannende kleren losmaken - Geleidelijk rechtop laten
10. Zonnesteek		
- Rood aangezicht - Hoofdpijn, duizeligheid - Dorst, braakneigingen - Snelle hartslag	- Uitputting - Hersenbeschadiging - Bewusteloosheid	- Uit de zon brengen - Halfzittende houding - NOOIT PLATLEGGEN! - Koude kompressen op het voorhoofd - Geleidelijk aan afkoelen - Kledij openzetten - After sun aanbrengen
11. Hersenschudding		
- Lichtschuw - Hoofdpijn - Misselijkheid & braken - Onrustig en duizelig - Verlies van bewustzijn - Geheugenverlies	- Hersenbeschadiging - Hersenbloeding	- Uit het licht brengen - Spannende kledij openen - Ademhaling en hartslag controleren - Dokter raadplegen
12. Blaren		
Blaasjes gevuld met vocht of bloed	Ontsteking	<u>Gesloten blaar:</u> - Dichtlaten, eventueel pleister - Enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband <u>Open blaar:</u> - Omgeving ontsmetten - Loshangende velletjes losknippen - Ontsmetten: drukkend verband <u>Bloedblaar:</u> - Indien weinig last = dichtlaten

Wat zie ik?	Gevaren	Wat doe ik?
13. Brandwonden		
• Rood • Licht gezwollen • Zeer pijnlijk • Eventueel blaren	• Ontsteking	- 15' à 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien - Steriel afdekken bij blaren - NOOIT: blaren openprikken, olie, boter en/of melk erop aanbrengen - Zalven bemoeilijken de diagnose - Steeds dokter raadplegen
14. Snijwonde		
• Pijn • Bloed • Snede • Eventueel vuil	• Ontsteking • Achterblijven van vreemde voorwerpen Vb. Glas	- Ontsmetten - Pleister of steriel drukverband op de wonde aanbrengen - Bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking arts raadplegen
15. Hyperventilatie		
• Snelle ademhaling • Tintelingen in handen, voeten en rond de mond • Duizeling • Verkrampen van handen en voeten • Opgejaagd • Zenuwachtig	• Flauwvallen	- Laten in- en uitademen in een plastieken zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen - Geruststellen - Eventueel een slag in het gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt
16. Spierkrampen		
• Krampen • Functievermindering van de spieren	• Spierscheur	- De spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen - Zachtjes wrijven over de getroffen spier
17. Letsels aan geslachtsdelen		
• Pijn aan de geslachtsdelen • Speler valt op de grond, benen opgetrokken, handen aan geslachtsdelen • Eventueel bloeding en zwelling	• Inwendige organen beschadigd	- Zoveel als mogelijk laten ontspannen - Geruststellen: paar keer diep en rustig ademen - Houding laten aannemen waarin slachtoffer minst pijn ondervindt - Zwelling: koelen - Slachtoffer laten urineren - Arts raadplegen bij blijvende pijn of bloedverlies tijdens het urineren
18. Epilepsie		
• Petit mal: moment van afwezigheid, staren met de ogen, speler herinnert er zich nadien niks meer van • Grand mal: flauwvallen, (symmetrische) schokken met armen, benen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling	• Verstikking	- Arts raadplegen - Speler laten schokken en zorgen dat hij/zij zich niet kwetst - Tanden op elkaar brengen en eventueel iets tussen steken - Ervoor zorgen dat de tong niet naar achter in de keel valt.

Wat zie ik?	Gevaren	Wat doe ik?
19. Astma		
• Kortademigheid • Zenuwachtigheid • Angstig • Piepend • Eventueel blauwkleurige huid		- Arts raadplegen - Recht laten staan en schouders naar achter brengen, borstkas opentrekken - Puffers die de speler bijheeft gebruiken volgens aanwijzingen
20. Steken in de zij		
• Speler stopt met inspanning en gaat voorovergebogen met hand in de zij • Pijn t.h.v. de milt	• Vaak onschuldig	- Rustiger sporten en goed doorademen - Stoppen met sportbeoefening en uitstrekken van het lichaam - Eventueel op de rug laten liggen

Accenten die de sporter kan leggen om gezond en veilig te sporten.

1. Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke sporter zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing zijn:

- Een douche nemen na het sporten. Bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei micro-organismen.
- Een goede huidverzorging. Bij het sporten kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom dien je de gewoonte aan te nemen om elke huidverwonding, hoe klein ook te verzorgen. Een goede huidverzorging is dus beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.
- Een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts. Slecht verzorgde tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben of hun afscheidingsproducten kunnen van hieruit in het bloed terechtkomen, wat aanleiding kan geven tot verhoogd risico op letsels van spieren en pezen. Raar maar waar!

2. Voeding

Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juist tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.

3. Richtlijnen om geen ongemakken te hebben tijdens de wedstrijd of training

- Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben.
- Neem altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
- Eet geen onbekende producten voor een training of wedstrijd.
- Wees zuinig met zoutgebruik.
- Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.

- Drink voldoende: sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de 1,5liter water die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken. Vaak moet je de spelers extra aanmoedigen om voldoende te drinken: hun dorstperceptie is immers lager.
- Laat spelers meer drinken bij warmere weersomstandigheden en weiger nooit een speler om iets te drinken. Een relatief gering vochtverlies leidt immers tot een grote prestatiedaling!

4. Roken

Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, zeker wat betreft uithoudingsporten. Het is dan ook bij L.S. Merendree tot aan de leeftijd van 18 jaar verboden te roken rond de accommodatie. Roken in de accommodaties (kleedkamers, kantine, ...) is wettelijk voor iedereen verboden. Merkbare negatieve effecten zijn :

- Kortademigheid
- Prikkeling van de luchtwegen
- Versnelling van de hartslag

Daarenboven hebben rokers hebben de gewoonte om alles onder te spuwen. Spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is.

5. Alcohol

Rond het sportgebeuren wordt vaak alcohol gedronken. Alcohol heeft veel negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend/uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt. Na het sporten vertraagt alcohol het herstelproces doordat het langer duurt vooraleer de vochtbalans weer op peil is.

Het vermindert het waarnemingsproces en de reactiesnelheid, maar ook het coördinatievermogen neemt af. Bijkomend probleem is dat de sporter vaak het gevoel heeft van zich sterker te voelen en meer te durven. Het is duidelijk dat alcoholgebruik voor en tijdens het sporten het risico op blessures aanzienlijk verhoogt en ten sterkste moet worden afgeraden. Hoe dan ook drink je best geen alcohol voor een zware inspanning of wedstrijd. Voor de jeugdspelers is het nuttigen van alcohol dan ook verboden. Soms kan een uitzondering gemaakt worden omwille van heel speciale gelegenheid. Maar om hiervoor een afwijking te bekomen dient een aanvraag gedaan te worden bij de GC of TVJO.

Vb: Iemand is jarig en wil zijn ploeggenoten trakteren en brengt een bak bier mee. Kan dat?

Dit kan als :

- Aanvraag werd goedgekeurd door GC of TVJO
- Het zeker geen wekelijkse gewoonte wordt.

Alleen vanaf de jeugdploegen U17, voor alle andere jeugdploegen is het verboden en zal er nooit een toestemming gegeven worden.

6. Drugs

Nultolerantie voor drugs! Wie betrapt wordt van druggebruik wordt onmiddellijk uit de club verwijderd.

Noodnummers

Politie	101
Brandweer	100
GSM noodnummer	112
Rode kruis	105
Brandwondencentrum	02/268.62.00
Antigifcentrum	070/245. 245
Dokter De Pauw	09/371.52.80
Wachtdienst Dokters	
Wachtdienst Apotheker	0900/10.500
GC Neyt Denis	09/371.90.39
TVJO Van Hoorebeke Dirk	0496/519.267