

Website : www.vbmeldert.be

E-mail adres : vbmeldertinfo@vbmeldert.be

VB Meldert: “Sportgezondheidsplan”

1. Blessures kun je missen als kiespijn!

Vaak hoor je dat blessures bij een contactsport (zoals voetbal) horen.

Veel blessureleed kan echter voorkomen worden. Met een goede warming-up of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers.

Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan “**blessurepreventie**” te doen.

We verwachten dat we de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen.

Daartoe wil VB Meldert met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters, als begeleiders/trainers en ouders.

Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure.

2. Blessurepreventieve maatregelen

Een voetballer kan zelf maatregelen nemen om sportblessures zoveel mogelijk te voorkomen.

Denk bijvoorbeeld aan de juiste kleding en een goede warming-up. En zo zijn er nog veel meer dingen die u zelf kunt doen.

Zorg voor een goede uitrusting (sportschoenen, sportkleding, beschermende materialen en sportmaterialen).

Zorg voor een goede training (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid en techniek). Zorg voor juist gedrag (Fair Play en gezonde levensstijl).

Zorg voor een goede sportomgeving (sportaccommodatie, weersomstandigheden, trainer, medespeler en tegenstander).

- help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden;
- bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetballers, lopen zij een vergrote kans op een sportblessure;
- wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers;
- stimuleer preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetballers, 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;
- creëer een veilige sportomgeving;
- stimuleer “Fair Play”.

Document is opgesteld in samenwerking met EHBO-coördinator Cammerman Dirk

3. Blessurepreventie stimuleren

Het accent van blessurepreventie moet liggen rondom de voetbalspelers en teams tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijd situaties, waar om de bal wordt geduellerd. Trainers hebben direct invloed op de voetbalspelers. Goede informatie geven over blessurepreventie. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers en afgevaardigden 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.

Het wordt voetbalspelers aangeraden om zowel voor, als ook na de wedstrijd en in de rust een trainingsvest aan te trekken tegen afkoeling.

Het dragen van slippers bij het douchen na de wedstrijd of training wordt aanbevolen om eventuele voetschimmel te voorkomen.

4. Schoenen

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetbalspelers, 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;
- veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetbalspelers 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 stuktrekken hiervan tijdens het spel te voorkomen.

5. Scheenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetbalspelers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. Wij raden dan ook alle voetbalspelers aan om ook tijdens de trainingen altijd scheenbeschermers te dragen.

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 geven bij de enkels;
- de scheenbeschermers dienen regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen;
- gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.

6. Voetbalsokken

- Goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

7. 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;
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen, bij zware en natte velden een korte broek;
- Keepers die op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures;
- Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

8. 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 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.

9. Aangifte

Vraag aan uw afgevaardigde, trainer of iemand v/h jeugdbestuur een formulier aangifte van ongeval. Bezorg dit formulier, na het invullen door de dokter, BINNEN DE 14 WERKDAGEN, samen met EEN KLEVERTJE VAN DE MUTUALITEIT aan je trainer of afgevaardigde, dan zorgt hij dat het in het secretariaat geraakt. Hou alle onkostennota in verband met het sportongeval goed bij.

10. Opname in een ziekenhuis

Vraag steeds naar een meerpersoonskamer, want bij één en tweepersoonskamers lopen de erelonen veel hoger op. Deze extra kosten worden niet terugbetaald.

11. Behandeling kiné.

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.

12. Getuigschrift van genezing

Bij genezing dient u het formulier “getuigschrift van genezing” te laten invullen door de behandelende geneesheer en indienen bij het jeugdsecretariaat (Jo Cooremans of Dirk Meulenijzer).

13. 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) probeer je te bundelen en in één keer binnen te brengen bij het jeugdsecretariaat (Jo of Dirk). Pas daarna kan de terugbetaling volgen.

14. Van blessureherstel naar sporthervatting

Niet kunnen voetballen betekent verlies aan voetbalconditie en bewegingscoördinatie zoals balansbeheersing en baltechniek. Als een voetballer weer te snel wedstrijden wil spelen zonder over het vereiste conditionele niveau te beschikken, heeft hij/zij een verhoogd risico om tegen een (herhaling van) een blessure aan te lopen. Om het conditionele verval zoveel mogelijk te beperken en een verantwoorde terugkeer in wedstrijden te bespoedigen moet de voetballer zoeken naar vervangende conditionele oefenvormen:

- algemene looptraining met aandacht voor looptechnische oefenvormen en opbouw van duur en snelheid van het hardlopen;
- individuele specifieke voetbaltraining;
- voetbalspecifieke looptraining met variaties in loopsnelheid en looprichting;
- individuele baltraining;
- combinatievormen;
- wedstrijdgerichte training waaronder diverse partij- en positiespelen;
- oefenwedstrijd.

Natuurlijk kan er bij een lichte blessure met kortdurende afwezigheid sneller door deze fasen worden gelopen, dan als er maanden niet is gevoetbald.

15. 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!

16. 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. Een praktisch hulpmiddel om te weten wat je dagelijks zou moeten eten om voldoende voedingsstoffen op te nemen is de actieve voedingsdriehoek. (www.mijndriehoek.be).

Met de actieve voedingsdriehoek wordt aan vier basisprincipes voldaan.

Evenwicht: de groepen van de voedingsdriehoek moeten in de juiste verhouding gebruikt worden zodat er een evenwichtige toevoer van voedingsstoffen en energie is.

Variatie van voedingsmiddelen uit eenzelfde groep is nodig omdat niet alle voedingsmiddelen de voedingsstoffen in gelijke mate bevinden.

Gematigdheid: binnen elke groep moet de juiste hoeveelheden gerespecteerd worden.

Lichaamsbeweging: elke dag voldoende intensief bewegen

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 ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.

Drink voldoende, sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5 liter die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

Bij wedstrijden zorgt de afgevaardigden van elke ploeg ervoor dat alle spelers (ook tegenstander) voldoende drinken krijgen.

17. 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.

Merkbare negatieve effecten zijn:

- kortademigheid;
- prikkeling van de luchtwegen;
- versnelling van de hartslag;

Roken in de accommodaties (kleedkamers, gangen, kantine is wettelijk voor iedereen verboden).

18. Alcohol

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 onze VBM-jeugdspelers raden wij het nuttigen van alcohol dan ook ten strengste af !

Met dit “sportgezondheidsplan” wensen we onze VBM-spelers voldoende te hebben ingelicht om “sportblessures” te vermijden.

Document is opgesteld in samenwerking met EHBO-coördinator Cammerman Dirk