



Medisch actieplan KSK GELUWE

Handleiding medische begeleiding van jonge voetballers in de preventie- en verzorgingsfase

1. Voorwoord

Als je graag voetbalt is het altijd zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Men zegt soms dat blessures erbij horen bij een contactsport als voetbal. Dit is voor en deel waar maar vele blessures kunnen we voorkomen door een goede opwarming en het nemen van voorzorgsmaatregelen zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen dan het voorkomen van blessures. De ouders verwachten van KSK Geluwe dat hun kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom proberen wij, KSK Geluwe, met deze brochure enige houvast en informatie te geven aan zowel ouders, sporters, afgevaardigden en trainers.

Minder blessures vergroten het spelplezier van de voetballers van KSK Geluwe en zal automatisch de kwaliteit van het voetbal verhogen. KSK Geluwe vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als zijn spelers.

Het accent van dit blessurepreventieplan ligt expliciet bij de voetballers zelf en zijn team tijdens de trainingen, toernooien en wedstrijden. Op die momenten moeten we als club heel specifiek het accent op blessurepreventie leggen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties waarbij stevig om de bal wordt geduëlleerd. KSK Geluwe hoopt langs deze weg zijn trainers en afgevaardigden de nodige info te geven over blessurepreventie en zorg. Het is een initiatief dat weinig geld maar wel meer tijd en moeite kost om trainers, afgevaardigden en spelers te overtuigen van hun belangrijke rol bij de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Een eerste aanzet tot deze goede aanpak kan al beginnen bij het grondig doorlezen van deze brochure.

2. Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie.

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers zelf positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken,... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat gemakkelijker tot blessures kan leiden).
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training die afgestemd is op het leerplan van de spelers (warming up/cooling down, belasting/belastbaarheid).
- Wees op de hoogte van de algemene gezondheid en medicijngebruik bij je spelers.
- Geef informatie en advies aan de jeugdspelers en ouders (bepalende rol van de groeispurt, badslippers tijdens het douchen,.....)
- Verminder de kans op of ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer dreigende blessures bij de spelers, indien nodig verwijst je deze door naar een kinesist of dokter. Breng de ouders op de hoogte.
- Moedig de spelers aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager.
- Zorg voor goede trainingsopbouw (o.a. stabilisatie oef in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw,...)
- Zorg voor een veilige sportomgeving (veranker verplaatsbare doelen, hou rekening met weersomstandigheden, ...)
- Stimuleer fairplay, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden.
- Verstrek kledijadvies: zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij en schoeisel dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het

wedstrijd/ trainingsshirt, voldoende warme kledij in de winter, lange broek een must in de winter, zorg voor verse kledij na de training/wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers altijd verplicht).

3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie

a. De juiste voetbaluitrusting

Ouders van beginnende jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de nodige uitrusting. KSK Geluwe probeert de ouders en spelers de nodige info te verstrekken zodat de speler in optimale omstandigheden zijn sport kan beoefenen. We werken als club ook samen met een sportwinkel. Deze bied onze leden advies als korting bij aankoop van hun uitrusting.

Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers ter voorkoming van blessures.

Let bij aanschaf van voetbalschoenen op volgende zaken

- Een goede pasvorm... met name in het groeistadium van uw kind is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdspelers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden. (hoe meer noppen, hoe beter)
- Pas op latere leeftijd worden schoenen met schroefnoppen aangeraden als de speler hieraan voorkeur heeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die lange veters om hun schoenen binden maar dit wordt sterk afgeraden daar dit de bloedsomloop belemmert.
- Tijdens de warming up de veters niet te strak aanspannen daar de voeten tijdens de opwarming nog wat opzwellen door temperatuurstijging
- Voetbalschoenen gaan langer mee als je ze na iedere training og wedstrijd kuist en eventueel invet.
- Vernieuw de veters tijdig.

Scheenbeschermers

Bij voetbal kunnen veel blessures voorkomen worden door het dragen van beenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers is daarbij verplicht tijdens de training en wedstrijd.

Het belang van scheenbeschermers dient dan ook door de trainer en afgevaardigde regelmatig benadrukt te worden.

Let bij aanschaf van beenbeschermers op volgende zaken.

- Een goede pasvorm niet te klein, niet te groot.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Ze moeten volledige bescherming bieden van de enkels.
- De beenbeschermers moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers op de plaats te houden. Ze knellen de bloedsomloop.

Voetbalkousen

- Zorg steeds voor een goede pasvorm. Te grote of te kleine kunnen blaren veroorzaken.
- De voetbalkousen moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen

Keeperskledij

De keepers worden door de club van persoonlijke keeperkledij voorzien.

- Mouwen moeten voorzien zijn van elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van beschermende dikke stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal
- Scheenbeen en kniebeschermers
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Bij zware natte velden best een korte broek.
- Bij felle zon wordt het dragen van een pet met zonneklep aangeraden.

b. Persoonlijke lichaamsverzorging

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

- Het douchen is na iedere training of wedstrijd verplicht bij KSK Geluwe .Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine verwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding hoe klein ook onmiddellijk verzorgen om verdere infectie te vermijden.
- Slechte tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben kunnen van hieruit via het bloed ,in uw lichaam komen, wat het risico op letsels van spieren en pezen verhoogd. Een goede huidverzorging en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig.

- Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsprodukten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.
- Eet voldoende zodat je geen hongergevoel krijgt, maar ook niet teveel zodat je niet misselijk wordt.
- Neem voor de wedstrijd en training altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
- Eet ruim voor de maaltijd of training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
- Drink voldoende, inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de 1.5 l die in normale omstandigheden zouden moeten drinken.
- Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van prestaties. Negatieve effecten zijn:
 - Kortademigheid.
 - Prikkelen van de luchtwegen.
 - Versnelling van de hartslag,.....

Bij KSK Geluwe is het verboden voor de jeugdspelers onder de 18 jaar te roken op de sportaccommodatie.

- Alcohol heeft net als roken een negatieve invloed op sportprestaties. Het heeft een vocht afdrijvend en uitdrogend effect, wat de vochtbalans bij en na het sporten zeker niet ten goede komt.

Bij KSK Geluwe is het gebruik van alcohol onder de 18 jaar verboden op de accommodatie.

c. De juiste opbouw

- De **beste preventie tegen blessure is een goed opgebouwde conditie, een goede opwarming, correct uitgevoerde stretchoefeningen en cooling-down.**
 - Voor de opbouw van je conditie loop je best op niet-verharde ondergrond zoals zand, gras of bosgrond.
 - Asfalt en beton zijn minder aan te raden.
 - Goede loopschoenen (schokdempend) zijn een must.
 - Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je nog kan praten.
 - Vermijd weerstandstraining en krachttraining (na puberteit).

- Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen, **een schoen voor elk terrein.**
 - Schoenen met vaste noppen (harde droge velden)
 - Schoenen met verwisselbare noppen (zachte natte ondergrond)
 - Stevige (geribde zolen) loopschoen (harde, uitgedroogde of bevroren velden).
 - Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens de wedstrijd gebruikt worden (vb $\frac{1}{2}$ uurtje lopen en dan terug je oude aan doen).
- **Scheenbeschermers zijn verplicht.** De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen verminderd worden.
- Scheenbeschermers zijn schokbrekers **draag ze ook op training.**
- De meeste blessures (zoals verstuiking, spierverrekking, kniestoot) moeten in eerste instantie verholpen worden door afkoeling.

Onthoud de RICE - methode

R = rice = rusten

I = ice = behandelen met ijs

C = compression = drukverband aanleggen

E = elevation = hoog leggen van de voet

Er is steeds ijs ter beschikking op de accommodatie in de frigo in de gang aan de kleedkamers.

Een goede wondverzorging bestaat uit het overvloedig uitwassen van de wond met eventueel water en eventueel zeep.

Ontsmet de wonde daarna met een aangepast ontsmettingsmiddel. Eventueel kan de wonde bedekt worden met een ontsmettende zalf nadat het bloeden is gestopt.

- Zorg voor een **goede tandverzorging**. Slechte tanden kunnen aanleiding geven tot bijvoorbeeld peesontsteking.

d. Enkele tips voor herfst en winter.

- Vanaf de herfst draag je best kleding die bestand is tegen de wind, koude en regen.
- Verschillende dunne lagen kledij over elkaar heeft een betere isolatie dan 1 dikke trui.
- De combinatie van wind en lagere temperatuur kan een kouder gevoel aangeven.

- Hier bestaat speciale kledij voor die tegelijk ook het zweet afvoert.
- Vergeet ook handschoenen en ev een muts niet.
- Indien je warm krijgt kan je altijd een kledingstuk uit doen. Dat is het voordeel van verschillende lagen kledij.
- Let wel op dat je dit doet voor je begint te zweten.
- Let wel op dat je na de training warm genoeg gekleed bent.

e. Administratieve procedure in geval van blessure

- Ongevalsaangifte

Bij een blessure waarbij een dokter of kinesist ten passe komt doe je best een ongevalsaangifte.

Vraag dit formulier "aangifte van ongeval" bij uw trainer of afgevaardigde. Dit formulier bevindt zich in de kast in de gang van de kleedkamers.

Dit formulier is ook te verkrijgen bij de Gerechtigde correspondent Jan Moerman, Ieperstraat geluwe

Bezorg dit formulier na het invullen van de behandelende arts, binnen een week aan de Gerechtigde correspondent. Hou alle onkostennota's in verband met het sportongeval goed bij.

- Getuigschrift van genezing

Bij genezing dient u een "getuigschrift van genezing" te laten invullen en terug aan de TVJO te geven. De speler kan maar pas aan een wedstrijd deelnemen als hij eerst dit getuigschrift heeft afgeleverd en dan een training heeft gevolgd.

4. Toch een blessure, Het Noodplan!!!!

In de kantine aan de infobalie hangt het medisch noodplan met alle nuttige gegevens:

- telefoon dokter, kinesist, oogarts en spoeddienst alsook de route er naar toe) bij een blessure.
 - Wie heeft er allemaal EHBO gevolgd?
 - Er is steeds een verbandkist in de kantine en kleedkamercomplex. In die verbanddoos zit een boekje die je verder helpt afhankelijk van welke blessure.