



MEDISCH ACTIEPLAN K MERKSPLAS SK

*Handleiding medische verzorging voor voetballers in
de preventie – en de verzorgingsfase*

1-1-2020



PREVENTIE TEGEN VOETBALBLESSURES BIJ K MERKSPLAS SK

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 scheenbeenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen aan het voorkomen van blessures. Ouders verwachten dat KMSK kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetbal spelen. Daartoe wil K Merksplas SK met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters, ouders en begeleiders/trainers.

Minder blessures vergroot het spelplezier van de KMSK'ers en automatisch zal de kwaliteit van het voetbal verbeteren. K Merksplas SK vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als voor zijn spelers.

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

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties, waar meestal vrij stevig om de bal wordt geduëlleerd. K Merksplas SK hoopt langs deze weg zijn trainers en begeleiders de nodige info te geven over blessurepreventie –en zorg. Een initiatief die weinig centen kost, maar 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 eerste aanzet tot een goede aanpak kan al het grondig doorlezen van deze brochure zijn.

NUTTIGE INFO VOOR TRAINERS OMTRENT BLESSUREPREVENTIE,...

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken, ... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat makkelijker 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 goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Geef informatie en advies aan jeugdspelers en ouders (vb. mond –en mondhygiëne staan in relatie met veel spierblessures, bepalende rol van de groeispurt, badslippers aan bij het douchen, ...)
- Probeer bij het hernemen na een blessure te zorgen voor differentiatie en een aangepast programma indien mogelijk zodat de kans op herval minimaal is.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer eventueel de kop opstekende en dreigende blessures bij de spelers, ... indien nodig laat je de desbetreffende speler rusten of verwijst je hem door naar een sportverzorger of dokter.
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw (o.a. stabilisatie oefeningen in de voorbereiding,periodisering bij de bovenbouw, ...)
- Zorg voor een goede en veilige sportomgeving (sportaccommodatie moet veilig zijn ,hou rekening met de weersomstandigheden, ... kortom een veilig omgeving waarin de trainer, coach, medespelers en tegenstanders een duidelijke plaats en rol hebben).
- Stimuleer Fair Play, de juiste lifeskills, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden
- Verstrek materiaaladviezen : zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/trainingsshirt, voldoende warme kledij tijdens de winter, lange broek verplicht in de winter, zorg voor verse kledij na de training / wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers, ...)

NUTTIGE INFO VOOR SPELERS EN OUDERS OMTRENT BLESSUREPREVENTIE

A. De juiste voetbaluitrusting

Ouders van (beginnende) jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de benodigde uitrusting. K Merksplas SK probeert de ouders in de mate van het mogelijke de nodige info te geven en te adviseren zodat de beginnende voetballer in optimale omstandigheden kan sporten en voetbal spelen. We werken als club ook samen met een plaatselijke sportwinkel. Deze biedt onze leden zowel expertise als korting.

Schoeisel

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

Let bij de aanschaf van voetbalschoenen vooral 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 temperatuursstijging door inspanning nog zullen uitzetten.
- Voetbalschoenen gaan langer mee, wanneer ze na de training of wedstrijd worden schoongemaakt en eventueel ingevet worden.
- Vernieuw de veters tijdig

Scheenbeenbeschermers

Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeenbeschermers. Het dragen van scheenbeenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. K Merksplas SK

verplicht dan ook alle voetbalspelers aan om ook tijdens de trainingen scheenbeenbeschermers te dragen.

Het belang van scheenbeenbeschermers dient dan ook regelmatig door de trainers en begeleiders benadrukt te worden.

Let bij de aanschaf van scheenbeenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Scheenbeenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven.
- De scheenbeenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen en beenbeschermers in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af – gebruik dan liever wat tape !

Voetbalkousen

- Zorg steeds voor een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

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.
- Scheenbeen- en kniebeschermers.
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Bij zware en natte velden best met 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.

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 die voor iedereen van toepassing kunnen zijn.

-Een douche nemen na de training of wedstrijd is binnen K Merksplas SK verplicht want bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen. Ook het verversen van bezwete kledij is absoluut noodzakelijk.

-Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. Een goede huidverzorging is beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.

-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, ... een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig

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

* Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben.

* Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat

*Wees zuinig met zout

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

*Drink voldoende, ... inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we 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 sportprestaties, ... zeker wat betreft uithoudingsporten. Merkbare negatieve effecten zijn :

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

Bij K Merksplas SK is het dan ook verboden te roken in en rond de sportaccommodatie en kleedkamers.

-Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend en 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. Voor de jeugdspelers is het nuttigen van alcohol dan ook verboden.

C. De juiste opbouw

- De beste **preventie tegen blessures** is een goed opgebouwde **conditie** een goede **opwarming**, correct uitgevoerde **stretchoefeningen** en **cooling-down**.

Voor de opbouw van je conditie(voorbereidingsperiode) 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 noodzaak.

Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je rustig kunt blijven praten (**praattempo**).

Vermijd weerstandstraining en krachttraining (na puberteit).

- **Voetbalschoenen** aangepast aan terrein en weesomstandigheden 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 ondergronden).

In elke sporttas zitten minimum twee paar voetbalschoenen.

Een paar met vaste noppen en één paar met verwisselbare noppen. (reserve noppen!).

Wij bevelen bij voorkeur schoenen met vaste noppen of eventueel met een geribde zool aan (schokdemping is beter).

- Te lange noppen op een zachte ondergrond kunnen letsels veroorzaken aan het kniegewricht
- Te lange noppen op een harde ondergrond zijn gevaarlijk voor verzwikkingen.
- Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens een wedstrijd worden gebruikt (vb half uurtje inlopen, nadien verder trainen met oude schoenen).
- Schoenen moeten goed onderhouden worden, d.w.z. drogen-vuil afborstelen-invetten. Slecht onderhouden schoenen verhogen het risico op blessures.
- **Scheenbeenbeschermers** zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen aanzienlijk verminderd worden.
- **Scheenbeenbeschermers** zijn schokbrekers, **draag ze ook op training**.

- De meeste blessures moeten in eerste instantie verholpen worden door **afkoeling** zoals : verstuiking , spierverrekking, kniestoot.

Onthoud de RICE – methode

R = rest = rusten
I = ice = behandelen met ijs
C = compression = drukverband aanleggen
E = elevation = hoogleggen van de voet

Vul een bekertje met water en plaats het in de diepvries, je weet maar nooit.

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

Ontsmet de wonde nadien met een aangepast ontsmettingsmiddel.

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

Bij kleine wondjes is een verband niet nodig. Bij grotere wonden kan men een steriel doekje en een verband of een pleister aanbrengen.

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

D. Training en wedstrijd

Voor elke training of wedstrijd is het raadzaam rekkingsoefeningen uit te voeren.

Rek nooit bij koude spieren. Het is dus best voor het stretchen een paar rondjes te lopen, enkele huppeloefeningen enz.... uit te voeren.

Nadien kan men geleidelijk stretchen.

Ook **na de training of wedstrijd** kan men best enkele stretchoefeningen uitvoeren, eventueel in de kleedkamers.(cooling-down).

Zo voorkom je blessures en blijf je lenig.

Vraag oefeningen om dagelijks te herhalen aan je trainer.

Ga nooit op doel trappen of lange passen geven alvorens je op te warmen.

Een topvoetballer wordt je niet met slechts twee of drie trainingen in de week.

Oefen dagelijks!

Enkele nuttige oefeningen op een beperkt ruimte.

Vb –touwspringen/skippping(knieen hoog)ter plaatse steppen(traplopen)

-pas binnenkant voet tegen muur(links-rechts)

-bal koppen naar elkaar of tegen de muur

-jonglage(hoofd-dij-voet-links en rechts)

-snelvoetenwerk/passeerbewegingen. (zie wk 2002)

Een uithoudingsloopje (20 à 30 minuten) aan een rustig tempo (praattempo).

Of beter; ga enkele kilometers lopen op een effen terrein bal aan de voet.

Denk aan de loopschoenen en de ondergrond(zachte ondergrond, zo weinig mogelijk op straat).

Vergeet achteraf niet te stretchen.

Vraag enkele oefeningen aan je trainer en werk aan je tekorten.

E. Enkele tips voor herfst en winter

Wanneer de temperatuur onder de 18 °C is gezakt kan je beter een lange broek dragen om de spieren warm genoeg te houden !

Vanaf de herfst draag je het best kleding die bestand is tegen de wind, koude en regen.

Verschillende dunnen lagen kleding over elkaar geven een beter isolatie dan één dikke trui.

De combinatie van wind en een lage temperatuur kan nog een lagere gevoelstemperatuur veroorzaken. Als het bijvoorbeeld 3° is kan dit aanvoelen als een temperatuur van min 5° C.

HIER BESTAAT SPECIALE KLEDING VOOR DIE TEGELIJK OOK HET ZWEET AFVOERT.

Vergeet bij koude ook vooral je muts niet. Het grootste deel van de lichaamswarmte ontsnapt via het hoofd. Ook handschoenen zijn in de winter op zijn plaats. Indien je het te warm krijgt tijdens het lopen, doe dan op tijd een kledingsstuk uit. Het dragen van verschillende dunnere laagjes kledij is ook hier een voordeel.

Let wel op dat je op tijd iets uittrekt. **NIET ALS JE NAT IN HET ZWEET STAAT !**

Zorg dat je in je kleding vrij kan bewegen die niet te zwaar aanvoelt.

LET ER ZEKER OP DAT JE NA DE TRAINING OF WEDSTRIJD WARM GENOEG GEKLEED BENT!!

F. Wat is het kledingsadvies voor sporten in de wintermaanden

Inleiding

De training gaat gewoon door, ook al is het koud buiten. Welke kleding kun je nu het beste dragen tijdens het sporten buiten in de kou. Welke kleding is het best bestand tegen regen? Heeft het dragen van een extra t-shirt onder je sportkleding nu wel of geen zin? Heeft het dragen van verschillende lagen kleding zin? Lees meer.

Kledingadvies tijdens het sporten in de winter

Tijdens de wintermaanden gaan voor een aantal sporten de trainingen en wedstrijden buiten gewoon door. Deze trainingen gaan ook door tijdens behoorlijke regenbuien en koude temperaturen. Het belangrijkste tijdens de training of tijdens de wedstrijd is dat je spieren niet teveel afkoelen. Hieronder een aantal belangrijke tips.

Onderkleding

Als je buiten moet sporten is het altijd belangrijk om je goed aan te kleden, zeker tijdens de wintermaanden. De meeste mensen kennen wel het systeem van zoveel mogelijk laagjes kleding dragen om warm te blijven. Nu is het zo dat in veel gevallen als onderkleding een katoenen t-shirt wordt gekozen. Dat t-shirt wordt dan gekozen met het idee om een extra laag te dragen zodat je extra warm blijft. Nu heeft het dragen van een katoenen t-shirt meer nadelen dan voordelen. Eén van de kenmerken van katoen is namelijk dat het nat wordt en als het eenmaal nat is ook nat blijft. Met andere woorden als je bijvoorbeeld een katoenen t-shirt onder een voetbalshirt draagt en het gaat een beetje regenen, dan zal dit t-shirt nat worden en ook nat blijven. Dat is een groot nadeel. Als je een katoenen t-shirt onder je kleding draagt in de zomermaanden kan het nat worden door inspanning, dus door zweet. Ook in dit geval zal het dragen van een katoenen t-shirt juist het tegenovergestelde effect hebben, want het t-shirt blijft nat. Doordat het t-shirt nat blijft zal je ook sneller afkoelen en als er vervolgens dan nog een klein windje staat vat je gemakkelijk kou.

Een katoenen shirt werkt dus niet, maar wat dan wel? Het beste dat je kunt dragen onder bijvoorbeeld een voetbalshirt is strakke onderkleding. De onderkleding zit dan strak om je lichaam heen en heeft een goede beschermingsfactor. Deze speciale onderkleding zorgt voor een goede afvoer van het vocht (of het nu door de regen of door het zweet komt). Deze shirts zijn in sportzaken te koop. Je hebt onderkleding in de vorm

van shirts met een hoge nek en lange mouwen en je heb shirts met korte mouwen. Het spreekt voor zich dat de shirts met een hoge nek en lange mouwen beter de warmte van je lichaam vasthouden. Dit soort onderkleding geniet dus de voorkeur boven een katoenen shirt omdat het je lichaam beter op de juiste temperatuur zal houden. Er zijn ook, indien dit niet genoeg is, nog hemden te koop van hetzelfde soort materiaal als de strakke onderkleding. Deze zijn ook geschikt om te dragen.

Trainingspak

Ga je tijdens de wintermaanden sporten dan is het van belang dat je je trainingspak aanhoudt tijdens de warming up, dus ook voor de warming up net voor de wedstrijd. Je spieren zijn op dit moment nog niet goed opgewarmd en het is juist tijdens deze momenten dat je extra gevoelig bent voor blessures. Tijdens de warming up dus altijd ook een lange broek aan. Als de spieren zijn opgewarmd kan de broek uit om aan de wedstrijd te beginnen of speel je niet tijdens de wedstrijd of je gewisseld bent of moet je wachten terwijl de rest al aan het spelen is., altijd het trainingspak weer aandoen. Je spieren koelen anders namelijk teveel af. Regent het, dan is het verstandig om een ademend regenjack aan te doen, in elk geval zo lang mogelijk. Tijdens de training is het verstandig om het regenjack de gehele periode aan te houden.

Handschoenen

Is het erg koud dan is het verstandig om handschoenen te dragen zowel tijdens de training als tijdens een wedstrijd. Zijn je handschoenen eenmaal nat geregend dan bieden ze geen meerwaarde meer en kun je ze beter uittrekken.

G. Administratieve procedure in geval van blessure

K Merksplas SK probeert in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB is K Merksplas SK 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.

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. 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. Verwittig de trainer ook steeds vooraf wanneer je de trainingen zal hernemen. Op die manier kan de trainer eventueel vooraf een aangepast programma voorzien.

Aangifte

Vraag aan uw afgevaardigde of trainer een formulier 'aangifte van ongeval'. Dit formulier is ook te verkrijgen bij de clubsecretaris (gegevens – zie contactinfo).

Bezorg dit formulier, na het invullen door de behandelende arts, **BINNEN DE WEEK**, samen met **EEN KLEVERTJE VAN DE MUTUALITEIT** aan de clubsecretaris Hou alle onkostennota's in verband met het sportongeval goed bij.

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 de clubsecretaris overmaken en het antwoord van de voetbalbond afwachten.

Getuigschrift van genezing

Bij genezing dient u het formulier ‘getuigschrift van genezing’ te laten invullen door de behandelende geneesheer en terug aan de clubsecretaris te bezorgen. Hij zal dan op zijn beurt ook jouw trainer verwittigen zodat je terug kan deelnemen aan de trainingen en wedstrijden. Het is niet toegelaten op te trainen of wedstrijden te spelen als het getuigschrift van genezing nog niet werd ingediend bij de clubsecretaris.

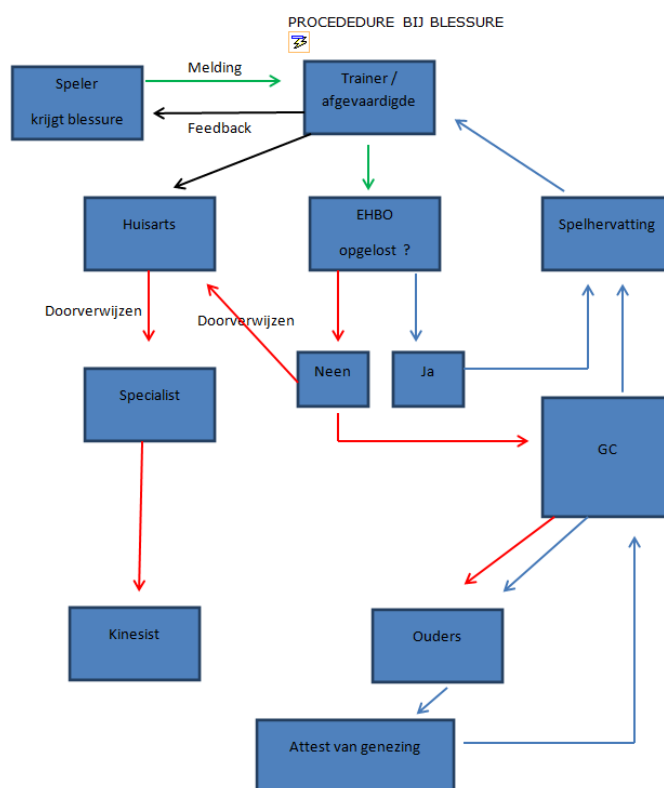
Terugbetaling

*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 originele documenten (getuigschrift van genezing, ziekenfondsattest, getuigschrift van de kinesist) dienen overgemaakt te worden aan de clubsecretaris.

Probeer alles zoveel mogelijk te bundelen zodat het dossier direct kan behandeld worden. Pas daarna kan terugbetaling volgen.

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij de clubsecretaris.



Figuur : “Procedure bij blessure”

H. Medische begeleiding

De medische taken binnen de vereniging worden uitgevoerd door een verzorger. [*gegevens zie 5. Contact*]

De verzorger is beschikbaar voor alle spelers aangesloten bij K Merksplas SK . De verzorger is elke week op dinsdag en donderdag van 19u30 tot 21u aanwezig in het EHBO lokaal van de club. Eventueel kan U een afspraak maken met de verzorger.

De club stelt bij het begin van het seizoen aan elk team een kleine EHBO-set ter beschikking. De afgevaardigde en trainer dragen hier zorg voor. Verder is er op de club een grote EHBO-kast met voldoende verzorgingsmateriaal ter beschikking waarvan elke team een sleutel in bezit heeft.

Een maal per jaar organiseert de club een opleiding EHBO in samenwerking met het Rode Kruis. Voor deze opleiding zullen alle trainers en afgevaardigden worden uitgenodigd.

Alle spelers genieten de waarborgen inbegrepen in het lidgeld van de KBVB. De club is niet aansprakelijk voor welke soort van arbeidsonbekwaamheid, inkomstenverlies, hospitalisatiekosten of invaliditeit dan ook, geleden door de speler, die het gevolg zou kunnen zijn van blessure of verwondingen opgelopen tijdens of zelfs maar naar aanleiding van wedstrijden, trainingen of verplaatsingen. De speler dient zich voor dit soort waarborgen zelf aanvullend te verzekeren.

I. Verzekering KBVB (Artikel 2101)

De KBVB sloot, onder de nummers:

- BA 1.163.531/A (leden), BA 1.163.531/B (niet-leden) en BA 1.163.531/C (contractuelen)
- LO 1.116.530/A (leden), LO 1.116.530/B (niet-leden) en LO 1.163.530/C (contractuelen)

waarborgen af bij de verzekeringsmaatschappij ARENA ter vergoeding van:

- schade veroorzaakt aan derden (BA = burgerlijke aansprakelijkheid)
- lichamelijke letsels (LO = lichamelijke ongevallen)

J. Verzorgingen

1. Alle wedstrijden van de eerste ploeg.
2. Verzorgingen voor de trainingen in de voorbereidingen zijn op afspraak met kine Yves Van Herpe 0497-613013 Driesplein 1 Merksplas.
Afspraak maken 1 dag voor de training.
3. Vanaf september zijn de verzorgingen voor-en na de trainingen (dinsdag en donderdag) op de Kolonie door sportverzorger Rob Cornelissen.
De verzorgingen zijn vanaf 18.30 u. tot 19.15 u.
vanaf 19.30 u. voor spelers die niet kunnen trainen.
Andere verzorgingen op afspraak met kine Yves Van Herpe 0497-613013

K. Medisch Dossier

- Elke speler van de eerste ploeg, de reserves en U 21 zal een medisch dossier moeten laten invullen door de huisarts.
- Het medisch dossier zal bewaard worden door de trainer van U 21, de trainer van de reserves en door de sportverzorger en de kine. Ze zullen het medisch geheim respecteren.
- Het medisch dossier zal meegegeven worden bij ernstige verwondingen vb. naar het ziekenhuis.
- Indien men beroep doet op een ziekenwagen is enkel de dienst 112 bevoegd om een gekwetste (bij thuiswedstrijd) te vervoeren naar het AZ ziekenhuis in Turnhout.
- Na de eerste verzorging door de spoedarts kan men kiezen voor een ander ziekenhuis (als het medisch verantwoord is), doch volledig op eigen kosten.
- Elke blessure, hoe klein ook, moet doorgegeven worden aan de trainer die het nodige zal doen.

L. Drinken

- Om hygiënische redenen zal er enkel nog gedronken worden uit wegwerpbekers!
- **NIET MET DE MOND UIT DE FLES DRINKEN!!!**
- Wegwerpbekers zullen ter beschikking zijn bij de trainingen, thuis- en uitwedstrijden.

M. Dorstlesser

- Dorstlesser wordt enkel voorzien voor de eerste ploeg, bij warm weer tijdens de wedstrijden en de competitiewedstrijden tot eind september.
- Iedereen is vrij om zijn eigen dorstlesser mee te brengen.

N. Verzorging Algemeen

- Tijdens de wedstrijden van de eerste ploeg zullen de tapingen en bandages eerst gebeuren en nadien de massages.
- De reserven die op de bank zitten zullen laatst verzorgd worden.
- Tapingen en bandages voor de reservenploeg of U 21 kunnen **OP AFSPRAAK MET YVES VAN HERPE**
- Vanaf de tweede week van oktober zal elke speler verplicht zijn om een lange broek te dragen tijdens de trainingen en ook voor de opwarming van de wedstrijden .
- Tijdens het douchen zal elke speler badslippers moeten dragen om voetschimmel te voorkomen.
- ELKE MAAND zullen de spelers van u 21, reserven en eerste ploeg gewogen worden op de Kolonie om het gewicht op peil te houden.
- Verdere **INLICHTINGEN** zullen **TER PLAATSE MEEGEDEELD WORDEN.**

	MEDISCH DOSSIER K MERKSPLAS SK tel 014634244
naam, voornaam:..... geboortedatum:..... adres:..... tel / GSM:..... siskaartnummer:..... beroep:..... naam huisarts:..... adres:..... tel / GSM:..... te waarschuwen bij ernstig ongeval:..... tel / GSM:..... bij een ongeval te vervoeren naar ziekenhuis:..... bloedgroep:..... Rh:..... bovendruk:..... onderdruk:..... hartfilmpje:rust-ECG:..... inspannings ECG:..... laatste inentingen tegen tetanus:..... allergieën:..... in behandeling bij een arts voor:..... gebruik medicamenten voor:..... benaming:..... regelmatig kwetsuren aan:..... eerdere breuken of kwetsuren:..... hinder van deze kwetsuren ja / neen ondergane operaties:..... opmerkingen:..... Ik ondergetekende dokter in de geneeskunde, verklaar hiermee de bovengenoemde persoon voldoende te hebben onderzocht en medisch goedgekeurd te hebben bevonden voor K Merksplas SK	
datum:..... handtekening:.....	STEMPEL DOKTER

Figuur : voorbeeld van een medisch dossier

Dit formulier kan U ook downloaden via onze website in onze bibliotheek.

	MEDISCH DOSSIER K MERKSPLAS SK tel 014634244	AANPASSING
naam, voornaam:.....geboortedatum:..... opmerkingen:..... 		
Ik ondergetekende dokter in de geneeskunde, verklaar hiermee de bovengenoemde persoon voldoende te hebben onderzocht en medisch goedgekeurd te hebben bevonden voor K Merksplas SK datum:..... handtekening:.....		STEMPEL DOKTER

Figuur : voorbeeld van een medisch dossier - aanpassing

Dit formulier kan U ook downloaden via onze website in onze bibliotheek

TOCH EEN BLESSURE, ... HET KMSK MEDISCH ACTIEPLAN !

Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, voetbal zal nooit blessurevrij kunnen gehouden worden. Daarom is het dan ook van belang om te kunnen terugvallen op een up-to-date EHBO kast, een tabel met de meest voorkomende blessures, de symptomen en wat men er bij eerste hulp kan aan doen, ... kortom het KMSK medisch actieplan. Dit actieplan duidt ook aan welke administratieve stappen gezet moeten worden binnen het kader van de terugbetaling van de verzekering.

A. De EHBO kast in de KMSK ontvangstlokaal voor jeugdspelers

Wat dient er in de EHBO-kast te zitten

- kleefpleisters 6 cm.
- kleefpleisters 8cm
- 1 flesje HAC voor het reinigen van wonden – 500 ml
- 1 doos kompressen
- armspalken
- 50 steriele kompressen 5 X 5
- 50 steriele kompressen 10 X 10
- 4 driekante doeken (ontlasting arm bij schouder/armletsel)
- gazen 10 x 10 (wondafdekking)
- 1 doos molenlast 6 cm (fixeren, wondafdekking)
- 1 doos molenlast 8 cm (fixeren, wondafdekking)
- 1 ideaal zwachtel 8 cm. (steun en drukverband)
- 1 doos reinigingsdopjes
- 4 rollen leukotape 4 cm. (steun bij gewrichten en zwellingen)
- 1 meter tubigrip D en E (fixatieverband)
- 1 verbandschaar (gebogen schaar met platte punten)
- 1 pincet (voor splinters)
- 1 doos steriele handschoenen (bij bloedige wonden)
- 1 pak watten 25 gr. (bloedstelping/vuiltje uit oog)
- 1 zalf mobilat
- 1 zalf hirudoid
- 1 zalf neo-cutigenol

Het spreekt voor zich dat de EHBO-kast ieder jaar aan een grondige controle zal moeten onderworpen worden.

B. De EHBO tasjes voor jeugdploegen

20 gevulde EHBO tasjes zijn er voor jeugdploegen verdeeld

Met als inhoud :

- 1 kleine bandageschaar
- 1 doosje pleisters
- 1 pakje kompressen
- 1 paar handschoenen
- 1 flesje HAC 250 ml
- 1 rol plakband
- 3 rekwindels 8 cm
- 3 rekwindels 6 cm

Ook hier wordt jaarlijks een grondige controle onderworpen.

C. En nog meer EHBO ...

KANTINE

In de kantine boven de kleedkamers is er ook een EHBO set voorzien van windels, pleisters, kompressen, zalven, bandageschaar, driehoeksverbanden, tapes enz. Deze EHBO set staat in het keukengedeelte.

BRANCARD

De brancard en 2 dekens bevinden zich in het lokaal van de scheidsrechter. Tijdens wedstrijden is de deur van het scheidsrechterlokaal niet op slot, zodat men de brancard steeds kan gebruiken.

VERZORGINGSLOKAAL

Een volledig ingerichte verzorgingslokaal bevindt zich naast de kleedkamer van de eerste ploeg waar men professioneel kan verzorgd worden, door een gediplomeerd sportverzorger - ambulancier of door de clubdokter.

AED - hartdefibrillator

Op ongeveer 60 meter van het EHBO lokaal nabij de hoofdingang buiten hangt in een groene kast met als opschrift **AED** een hartdefibrillator.

Om de hartdefibrillator uit de kast te nemen, moet die volledig geopend worden! Tijdens het openen hoort men een pieptoon, de klep volledig naar boven duwen om het apparaat te nemen .



Deze hartdefibrillator kan niet goed gebruikt worden zonder opleiding!

Trainers, verzorgers, afgevaardigden, kantinepersoneel enz... zullen een reanimatie en **AED** training volgen.



Nog even aanduiden dat bij een hartstilstand de reanimatie **ONMIDDELIJK** zal gestart worden in afwachting van het halen van de hartdefibrillator. Vanaf het begin van een hartstilstand zal men ook onmiddellijk de dienst **100 – 112**

verwittigen met de nodige uitleg.

De hartmassage gaat gepaard met **30 x hartmassage** gevolgd door **2 beademingen**

Men spreekt tijdens de hartmassage 1 >10 1>20 1>30 plus 2 beademingen + AED zoals in de cursus wordt aangeleerd.(zie cursus Rode Kruis)

Elke thuiswedstrijd van de 1^{ste} ploeg is er een reanimatiekoffer aanwezig, die kan gebruikt worden ingeval van nood door onze sportverzorger-ambulance.

D. Praktisch actieplan in de verzorgingsfase

U vindt hierna een opsomming van de meest voorkomende blessures bij voetballers.

U krijgt bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken, de gevaren en de uit te voeren stappen / de to do's.

SCHAAFWONDE	
WAT ZIE IK?	-bovenste huidlagen geschaafd -pijn -bloeding, vuil in de wonde
GEVAREN?	-ontsteking
WAT DOE IK?	-wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaaskompres met water en zeep of met een ontsmettingsproduct -vuiltjes verwijderen -wonde ontsmetten -wonde afdekken met pleister of compres
SPLINTER	
WAT ZIE IK?	-splinter
GEVAREN?	-ontsteking
WAT DOE IK?	-indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is de splinter met pincet of naald verwijderen -wonde ontsmetten
INSECTENBEET	
WAT ZIE IK?	-rood -pijn -jeuk -zwellling -eventueel angel
GEVAREN?	-vergiftiging -steek in mond of keel
WAT DOE IK?	-angel onmiddellijk verwijderen (schrapende beweging van de nagel) zwellling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres ontsmetten -wonde afdekken met pleister of kompres -indien steek in de mond of keel (tel 100-112)
NEUSBLOEDING	
WAT ZIE IK?	-bloeding uit de neus
GEVAREN?	-bloed in de keel door achteroverbuigen
WAT DOE IK?	-hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding) -neus dichtknijpen (10') met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen -niet snuiten gedurende 1 uur -als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat

	blijft steken. -indien het lang blijft duren, arts verwittigen of naar ziekenhuis
ERNSTIGE BLOEDING	
WAT ZIE IK?	-bloedverlies
GEVAREN?	-shock -bewusteloosheid.
WAT DOE IK?	-rechtstreekse druk op de wonde -ledemaat hoger plaatsen -speler laten liggen -drukkend verband aanbrengen -kleine wonden verzorgen zoals schaafwond en -dokter verwittigen of dienst 100-112 verwittigen
VERSTUIKING	
WAT ZIE IK?	-pijn -bewegingsbeperking -zwelling -eventueel blauwe plekken
GEVAREN?	-ontsteking -bewusteloosheid
WAT DOE IK?	-ledemaat hoger plaatsen -15' afkoelen -rust -bewegingsvermindering -steunverband of windel + 48 uur ijsleggen
ONTWRIJCHING	
WAT ZIE IK?	-abnormale stand -abnormale beweeglijkheid -erge pijn -zwelling
GEVAREN?	-bewusteloosheid
WAT DOE IK?	-steun en rust geven aan het getroffen gewricht door -draagdoek of opgerolde dekens (heup) -nooit zelf terug 'zetten' -Tel 100 – 112 (ziekenhuis)
BREUK	
WAT ZIE IK?	-abnormale stand, beweeglijkheid -erge pijn, zwelling -knarsen bij beweging -eventueel bloeding -open breuk: bot steekt naar buiten - door de huid
GEVAREN?	-infectie bij open breuk -shock -verergering door beweging
WAT DOE IK?	-ledemaat onbeweeglijk laten -ledemaat steunen -rust

	-tel 100-112 (ziekenhuis)
FLAUWVALLEN	
WAT ZIE IK?	-zwak, onwel -zwarte vlekken voor de ogen -plots bleek -koud aanvoelen
GEVAREN?	-hersenletsel ten gevolge van onvoldoende bloedtoevoer
WAT DOE IK?	-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 zitten
ZONNESTEEK	
WAT ZIE IK?	-rood aangezicht -hoofdpijn, duizeligheid -dorst, braakneigingen -snelle hartslag
GEVAREN?	-uitputting -hersenbeschadiging -bewusteloosheid
WAT DOE IK?	-uit de zon brengen -halfzittende houding -nooit platleggen -koude kompressen op het voorhoofd -afkoelen -kledij openzetten -after sun !!
HERSENSCHUDDING	
WAT ZIE IK?	-lichtschuw -hoofdpijn -misselijkheid & braken -onrustig -duizelig -eventueel bewustzijnsverlies -geheugenverlies
GEVAREN?	-hersenbeschadiging -hersenbloeding
WAT DOE IK?	-uit het licht brengen -spannende kledij openen -ademhaling en hartslag controleren -100 -112 - ziekenhuis
BLAREN	
WAT ZIE IK?	-blaasjes gevuld met vocht of bloed
GEVAREN?	-ontsteking
WAT DOE IK?	gesloten blaar

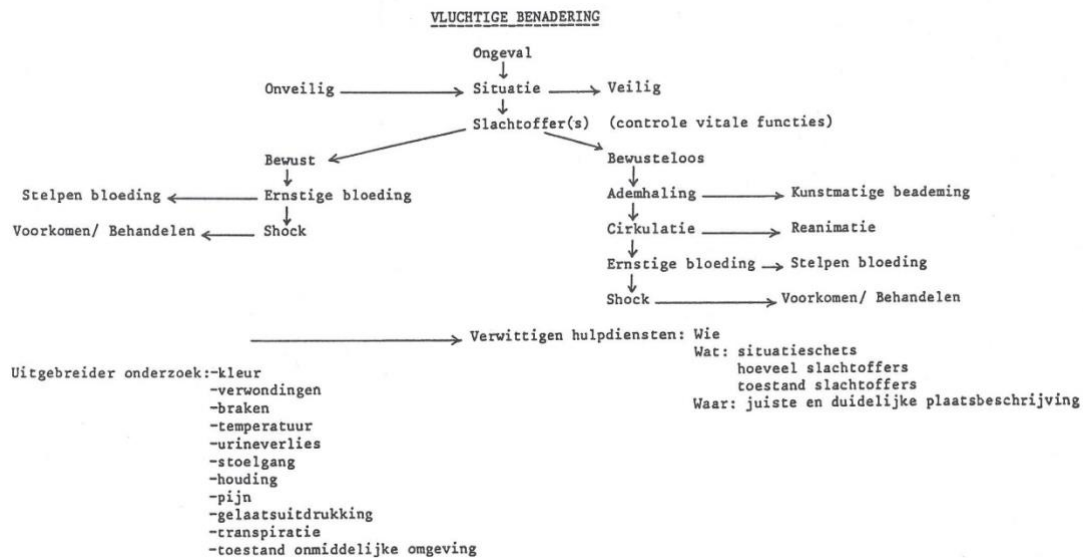
	-dichtlaten, eventueel pleister -enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband open blaar -omgeving ontsmetten -loshangende velletjes losknippen -ontsmetten: drukkend verband bloedblaar weinig last dichtlaten
BRANDWONDEN	
WAT ZIE IK?	-rood -licht gezwollen -zeer pijnlijk -eventueel blaren
GEVAREN?	-ontsteking -shock
WAT DOE IK?	- 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien (niet ijskoud) -steriel afdekken bij blaren -nooit: blaren openprikken -afdekken met steriel verband bij ernstige brandwonde -steeds de dokter of ziekenhuis raadplegen -vaccinatie voor tetanus (klem) navragen
SNIJWONDE	
WAT ZIE IK?	-pijn -bloed -snede -eventueel vuil
GEVAREN?	-ontsteking -achter blijven van vreemde voorwerpen, bv. glas
WAT DOE IK?	-ontsmetten -pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen -bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking: -dokter of ziekenhuis
HYPERVENTILATIE	
WAT ZIE IK?	-snelle ademhaling -tintelingen in handen, voeten en rond de mond -duizeling -verkrampen van handen en voeten -opgejaagd -zenuwachtig
GEVAREN?	-flauwvallen
WAT DOE IK?	-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 de gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt
EPILEPSIE	
DEFINITIE	epilepsie is geen ziekte: het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking. petit mal: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de 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
GEVAREN	-Zich zelf verwonden
WAT DOE IK?	-raadpleeg een arts -speler laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst -bij een grand mal iets tussen de tanden steken. -eenmaal de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)
ASTMA	
DEFINITIE	-aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelbaarheid bij inspanning, -allergie, zenuwachtigheid
WAT ZIE IK?	kortademigheid, -zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen
WAT DOE IK?	-raadpleeg een arts -recht doen staan, schouders naar achter, borstkas optrekken -de puffers die de speler bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen
LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN	
DEFINITIE	Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn. Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.
WAT ZIE IK?	-De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen. -De speler heeft zeer veel pijn. -Er kan een bloeding en zwelling optreden.
WAT DOE IK?	-Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken;

	-stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen. -Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt. -In geval van zwelling: koelen. -Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de speler in <i>ruglig</i> en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst. -Laat het slachtoffer urineren. -Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren.
TANDLETSEL	
DEFINITIE	Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen. Ook door een slag van een elleboog worden tanden uitgeslagen of beschadigd. Een tandletsel geneest zelden spontaan, een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden.
WAT ZIE IK?	- Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer. Meestal staan de lippen gezwollen.
WAT DOE IK?	Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden. Tand die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt, mag men zachtjes terugduwen. Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangploo) maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren. Raadpleeg steeds een tandarts, of de spoed v/h ziekenhuis.
STEKEN IN DE ZIJ	
DEFINITIE	Bij forse en langdurende inspanningen kan een speler steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links

	onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.
WAT ZIE IK?	-speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij
WAT DOE IK?	- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen. - Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken) - Laat de persoon eventueel op de rug liggen

BIJLAGEN



Figuur : “De vluchtige benadering “

De Bewusteloze Patient.

- 1.- GRADEN van bewustzijn:
 - 1° Bewustzijn (betekent klaar beseft hebben van zichzelf en van zijn omgeving.)
 - 2° Beneveling - slaperigheid;
 - 3° Stupor : enkel nog reactie bij heftige prikkels.
 - 4° Coma : geen reactie meer ,kan niet gewekt worden.
- 2.- Meest voorkomende oorzaken van bewusteloosheid:
 - 1° Tekort aan zuurstofvoorziening ter hoogte van de hersenen:
 - a.-syncope (flauwvallen)
 - b.-onvoldoende hartwerking:ritmestoornis;gering hartdebiet; bloeddrukval; bloedsomloopstoornis,(bloeding).
 - c. Valsalvamaneuver (uitwenen;wateren;hoesten.
 - d.- CO-intoxicatie.
 - 2° Stofwisselingsstoornissen: vooral glucosetekort.
 - 3° Intoxicaties : tranquillizers;barbituraten; alcohol.
 - 4° Schedeltrauma:
 - 5° Epilepsie .
 - 6° Drukverhoging in de schedel.
- 3.- Welke houding aannemen bij een bewusteloze.
 - 1°Navragen hoe is de bewusteloosheid ingetreden.
 - 2° Was er vooraf bekend:suikerziekte;
hart-en longziekten;
ontstekingen;
epilepsie;
gebruik van geneesmiddelen.
 - 3° Waren er bijzonderheden in de omgeving van de bewusteloze?
Zuurstoftoevoer in de kamer; kachel?verluchting?
Tekens van val;
Resten van verpakkingen?
 - 4°Wanneer kwetsuur van schedel of halswervelzuil niet uitgesloten is voorzichtig vervoer;vooral bij nekstijfheid of tekens van bloeding.
 - 5° Zo mogelijk getuigen meevragen voor het geven van verdere inlichtingen.

Figuur : “De bewusteloze patiënt”

WAT IS EEN SPIERKRAMP?

Een spierkramp is een plotse onwillekeurige spiersamentrekking die gepaard gaat met een voelbare verharding van een spier. Krampen ontstaan omdat de zenuwen die de spieren doen samentrekken, verkeerd reageren en te veel signalen doorsturen om samen te trekken. Het lijkt wel alsof spierkrampen steeds uit het niets opduiken, maar dit is alleen maar omdat de alarmsignalen vanuit de spieren niet worden opgemerkt.

Ondanks het feit dat sommige oorzaken van krampen bekend zijn, is het exact fysiologische mechanisme nog niet achterhaald. Er zijn enkele mogelijke oorzaken:

- laag glucose gehalte
- vochtverlies (overvloedig zweten)
- verstoorde elektrolytenbalans
- slecht conditionele voorbereiding
- overbelasting (uitputting)
- vermoeidheid

Krampen zijn dus symptomen, de achterliggende oorzaken kunnen in enkele categorieën worden ingedeeld.

1. Verkeerde houding of beweging

De krampen in de kuiten waarvan je 's nachts wakker wordt, gebeuren omdat de voet in een welbepaalde positie ligt waardoor er geleidelijk toenemende spanning in de kuitspieren uitdraait op krampen.

2. Verstoorde bloedtoevoer

Wanneer je krampen krijgt nadat je een tijdlang bepaalde bewegingen uitvoert, kan dit veroorzaakt worden door een onvoldoende bloedtoevoer naar de werkende spieren waardoor er plaatselijk een zuurstoftekort ontstaat.

3. Vochttekort

Krampen die ontstaan na een langdurige inspanning worden meestal veroorzaakt door vochttekort. Dehydratie leidt tot een verminderd bloedvolume waardoor het zuurstoftransport naar de werkende spieren in het gedrang kan komen.

4. Mineralentekort

Wanneer je start met trainen en je krijgt regelmatig krampen, dan kan dit te wijten zijn aan een verstoorde balans van mineralen (Calcium, Kalium, Natrium). Abnormale hoeveelheden van deze mineralen in het bloed kunnen de relaxatie van de spier beïnvloeden. Verder zou de bloedvoorziening van de spier eveneens worden bemoeilijkt. Bij een spiercontractie komt er Kalium vrij waardoor de spierbloedvaten verwijden. Kaliumtekort heeft eveneens een negatieve invloed op de mogelijkheid van de spieren om glycogeen als brandstof te gebruiken. Een tekort aan mineralen beïnvloedt bovendien de prikkelbaarheid.

HOE GA JE EEN KRAMP TE LIJF?

De beste manier om spierkrampen te stoppen is de spier uit te rekken. Plaats de persoon in een comfortabel mogelijke positie en tracht de verkrampde spier zachtjes uit te rekken. Te vaak wordt de spier te hevig uitgerekt, waarschijnlijk omdat de krampen met een hevige pijn gepaard gaan. Men moet voorzichtig te werk gaan om te vermijden dat men de spiervezels beschadigt. Zacht kneden van de spier helpt ontspannen.

Cryotherapie (koude) geeft een vermindering van de zenuwgeleiding, wat eveneens helpt ter ontspanning. Bovendien zal de koudetoepassing bij eventuele beschadiging van de spiervezels de aangewezen eerste hulptoepassing zijn (8 tot 10 minuten koudetherapie per keer is voldoende).

In sommige gevallen zal men wel warmte ter ontspanning mogen toedienen. Wanneer iemand, v.b. tijdens een wedstrijd, die in koude en vochtige omstandigheden gespeeld wordt, geplaagd wordt door krampen, is het geraadzaam om te trachten de spierontspanning te verkrijgen d.m.v. warmtetoepassing om bijkomende afkoeling van het lichaam te vermijden.

Een tweede belangrijke maatregel is voldoende vochtinname om dehydratatie te voorkomen. Te veel vochtinname, v.b. tijdens de rust van een wedstrijd, zou alleen maar tot gevolg hebben dat men met een 'klotsende' maag rondloopt. Het is daarom beter om met tussenpozen meermaals kleine hoeveelheden vocht op te nemen.

De zogenaamde 'elektrolytendranken' zijn ook aan te bevelen. Allen mag de concentratie aan suikers niet te groot zijn omdat anders de vochtopname belemmerd wordt. Het opnemen van Kalium (v.b. in bananen) zal uiteraard tijdens acute krampen minder effect hebben omdat ze eerst in de maag verteerd moeten worden om in het bloed te kunnen opgenomen worden.

Preventief kan men zorgen voor een goede conditie, voldoende vochtopname, een uitgebalanceerd dieet en niet spannende kledij die de bloedtoevoer niet hindert. Uiteraard moet men wanneer men veelvuldige krampen heeft, best zijn sportarts raadplegen voor een grondig onderzoek.

CONTACT

ADRES K MERKSPLAS SK

K MERKSPLAS SK
SPORTCENTRUM 'T HOFEIND
HOFEINDE 9 BUS 6
2330 MERKSPLAS
014/63.42.44

AANDACHTSPUNTEN

AANGEVEN JUISTE AANRIJROUTE
VIA WIJNTUINSTRAT OF
VIA HOFEINDE
OPENEN BAREEL + TOEGANSPOORT

HULPDIENSTEN

- ZIEKENWAGEN - 100 OF 112
- BRANDWEER - 100 OF 112
- POLITIE - 101
- ANTIGIFCENTRUM - 070/245 245
- BRANDWONDEN - 02/268 62 00

HUISARTSENWACHTPOST REGIO TURNHOUT

CAMPUS BLAIRON 410 - STWG. OP GIERLE 100
2300 TURNHOUT - 014/41.04.10

MEDSICHE STAF

- CLUBDOKTER (*) - JACOBS GUY - MOLENZIJDE 26
2330 MERKSPLAS - TEL.: 014/63 53 23
- CLUBKINI (*) - VAN HERPE YVES - DRIESPLEIN 1
2330 MERKSPLAS - TEL.: 014/63 28 25
- CLUBVERZORGER - CORNELISSEN ROB - HEIDEVENSTRAAT 10
2330 TURNHOUT - TEL.: 0475/64 31 44

(*) KOSTEN MOET JE ZELF BETALEN.

ZIEKENHUIZEN

AZ TURNHOUT CAMPUS ST-JOZEF - STWG. OP MERKSPLAS 44 -
2300 TURNHOUT - 014/44.41.11

AZ TURNHOUT CAMPUS ST-ELISABETH - RUBENSSTRAAT 166
– 2300 TURNHOUT - 014/40.60.11

CLUB :

SECRETARIS /GC - DANNY FAES - LEEST 3 /11 –
2330 MERKSPLAS - 0476/40 30 76

EMAIL ADRESSEN :

Secretariaat@kmerksplask.be
Jeugd@kmerksplask.be
info@kmerksplask.be
tornooien@kmerksplask.be
FACTUREN@KMERKSPLASK.BE

WEBSITE

Clubwebsite : www.KMERKSPLASK.BE

Met dank aan Cornelissen Rob,....

Inhoudsopgave

Preventie tegen voetbalblessures bij K MERKSPLAS SK.....	1
Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie,.....	2
Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie.....	3
A. De juiste voetbaluitrusting.....	3
B. Persoonlijke lichaamsverzorging	5
C. De juiste opbouw	7
D. Training en wedstrijd	9
E. Enkele tips voor herfst en winter.....	10
F. Wat is het kledingsadvies voor sporten in de wintermaanden	11
Inleiding	11
Kledingadvies tijdens het sporten in de winter	11
Onderkleding	11
Trainingspak	12
Handschoenen	12
G. Administratieve procedure in geval van blessure	13
Blessure	13
Aangifte	13
Kiné Behandelingen	13
Getuigschrift van genezing	14
Terugbetaling	14
H. Medische begeleiding	15
I. Verzekering KBVB (Artikel 2101)	15
J. Verzorgingen	16
K. Medisch Dossier	16
L. Drinken	16
M. Dorstlesser	16
N. Verzorging Algemeen.....	17
Toch een blessure, ... het KMSK medisch Actieplan !.....	20
A. De EHBO kast in de KMSK ontvangstlokaal voor jeugdspelers.....	20
B. De EHBO tasjes voor jeugd ploegen	21
C. En nog meer EHBO	21
KANTINE	21
BRANCARD	21
VERZORGINGSLOKAAL	21
AED - hartdefibrillator	22
D. Praktisch actieplan in de verzorgingsfase.....	23

Bijlagen.....	30
Contact.....	33