

# Medisch preventie/revalidatie plan

## 1 Blessures kun je missen

*Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoor je 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. Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen. Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat we de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe willen wij met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders. Aan blessurepreventie doen, 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 spelers vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel ons als voor de spelers. En blessures kan je immers missen..*

## 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 sportuitrusting (sportschoen, 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 leefstijl)*

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

## 3 Stimuleren van blessurepreventie en -zorg bij trainers

*Het accent van blessurepreventie 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 wedstrijd situaties, waar om de bal wordt geduellerd. Trainers hebben direct invloed op de voetballers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en -zorg kost nauwelijks geld. 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. Een aanzet tot een goede aanpak kan al zijn het eens grondig doorlezen van deze brochure. Enkele tips:*

### **Blessurepreventie bij trainingen en coachen**

- *Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden*
- *Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden.*
- *Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik.*
- *Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetballers.*
- *Stimuleer Fair Play*

### **Schoeisel**

*Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers, vooral ook ter voorkoming van blessures. Let bij de aanschaf van voetbalschoenen op de volgende zaken:*

- *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.*

### **Scheenbeschermers**

*Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door het dragen van scheenbeschermers. Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen scheenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers bij een wedstrijd is echter verplicht. Wij raden 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 club benadrukt te worden. Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:*

- *Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming bij de enkels geven*
- *Om de scheenbeschermer goed op de juiste plaats te houden wordt het volgende aangeraden: plaats de scheenbeschermers onder de sok, trek de sok er overheen omhoog en plak vlak boven de hoogte van de scheenbeschermer tape.*
- *De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.*
- *Gebruik nooit elastiek om de kousen in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af.*

### **Voetbalsokken**

- *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*

### **Overige**

*Het wordt voetballers 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*

#### 4 Van blessureherstel naar sporthervatting

Een voetbalblessure kan zo erg zijn, dat er tijdelijk niet kan worden gevoetbald. Afhankelijk van de ernst van de beschadiging kan deze periode variëren van enkele dagen tot vele maanden. 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. Er zijn immers mogelijkheden genoeg om te oefenen zonder het gekwetste gebied te belasten en toch zaken als algemeen uithoudingsvermogen, kracht en balansbeheersing te trainen.

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

##### 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!

##### 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. (zie [www.mijndriehoek.be](http://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** : variatie van voedingsmiddelen uit eenzelfde groep is nodig omdat niet alle voedingsmiddelen de voedingsstoffen in gelijke mate bevinden
- **Gematigheid**: 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 geen onbekende producten*

*Wees zuinig met zout*

*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*

*Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken hun dorstperceptie is lager*

*Weiger een sporter nooit om iets te gaan drinken*

*Laat ze nog meer drinken bij warm weer*

*In het seizoen 2008-2009 hebben we in het vergaderlokaal een waterapparaat (met filter) geplaatst. Moedig de sporters aan hiervan zoveel mogelijk gebruik te maken.*

*Bij wedstrijden zorgt de afgevaardigden van elke ploeg ervoor dat alle spelers (ook tegenstander) voldoende drinkbekers krijgen. Bovenaan in de rek bevinden zich ook plastic waterkannen.*

*Zorg ervoor dat de waterkannen, drinkbekers in de juiste box gelegd worden zodat zij kunnen afgewassen worden.*

## **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:*

- o kortademigheid*
- o prikkeling van de luchtwegen*
- o versnelling van de hartslag*
- o rokers hebben ook de gewoonte om alles onder te spuwen, spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is*
- o Het is dan ook verboden te roken rond de accommodatie. Roken in de accommodaties (kleedkamers, gangen, kantine is wettelijk voor iedereen verboden).*

## **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.*