



Medisch preventieplan 2018-2019
Medische begeleiding & preventieplan blessures
Update september 2018

Inhoud

1	Preventieplan blessures	3
1.1	Voorwoord en introductie.....	3
1.2	Voor wie is het plan bedoeld en wat is de inhoud?.....	4
1.3	Welke factoren spelen een rol bij een blessure?	5
1.3.1	Wat betekenen de begrippen: gezondheid, fysieke activiteit en fysieke fitheid?	5
1.3.2	Voetbaluitrusting	7
1.3.3	Algemene gezondheid	8
1.4	De spelers, hun ouders en de verzorgers	10
1.5	De trainers.....	11
1.6	De ploegafgevaardigden	12
1.7	Fair play	13
2	Administratief: Wat doen bij een blessure of ongeval?	14
2.1	Inleiding	14
2.2	Aangifte het ongeval of blessure	14
2.3	Na het ongeval of blessure	15
2.4	Spelherhvattingen	17
2.5	Betaling en terugbetaling van onkosten	18
2.6	Bijkomende opmerkingen	18
2.7	EHBO	19
2.8	AED-toestel.....	20
	Locatie van het AED-toestel	20
2.9	Tips	21
2.10	Hoe de hulpdiensten verwittigen?	21
3	Praktisch actieplan: Curatieve verzorging.....	22
3.1	Wat te doen in volgende situaties	22
3.2	Wat is een spierkramp?	31
3.3	Hoe ga je een kramp te lijf?	32
4	Huisartsen Maasmechelen	33
5	Noodnummers.....	34

1 Preventieplan blessures

1.1 Voorwoord en introductie

Onderstaand wordt het blessure-preventieplan en medisch actieplan van voetbalclub Boorseme Sport beschreven.

Er is voor een voetballer niets zo frustrerend als tijdens een training of wedstrijd geblesseerd langs de kant te moeten 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 door voldoende aandacht te besteden aan een aantal elementaire zaken zoals bijvoorbeeld een goede warming-up of het dragen van beschermende kledij zoals scheenbeschermers.

Boorseme Sport engageert zich om via een planmatige aanpak zo blessurepreventief mogelijk te functioneren. Boorseme Sport ambieert het sportieve kader te kunnen scheppen waarin onze spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige, gezonde manier een voetbalopleiding wordt aangeboden. Het hanteren van een planmatige, blessurepreventieve aanpak geniet dus ook de hoogste prioriteit op onze club. Daarom wil Boorseme Sport met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders om als één team samen te voorkomen dat onze voetballers geblesseerd raken. We zijn er als club van overtuigd dat een actief blessurepreventiebeleid rendeert!

Aan de hand van volgende checklist probeert onze club na te gaan of volgende actiepunten ook daadwerkelijk worden gerealiseerd:

- ❖ Sporters informeren over het belang van een sportmedisch geschiktheidsonderzoek. Verwijzen naar website www.sportkeuring.be
- ❖ Voorzien van een goed dekkende verzekering voor alle sporters.
- ❖ Voorzien en onderhouden van veilige sportfaciliteiten.
- ❖ Voorzien en onderhouden van EHBO-koffer en EHBO-ruimte.
- ❖ Aanstellen van voldoende en bekwame sportbegeleiders.
- ❖ Scheppen van voldoende oefengelegenheid
- ❖ Toezien op het toepassen van fair play-principes.
- ❖ Trainers stimuleren om bijscholingen te volgen in het kader van sportletselpreventie, EHBO , reanimatie en gezonde voeding.
- ❖ Communicatie document "Medische begeleiding Preventieplan blessures" naar de ouders en alle andere extern betrokken via de website van de club.

We hopen natuurlijk dat al onze voetballers van blessures gespaard blijven. In dat opzicht probeert dit document een nuttige, zowel preventieve als curatieve leidraad te zijn.

1.2 Voor wie is het plan bedoeld en wat is de inhoud?

Dit blessure preventieplan is bedoeld voor alle leden van Boorsems Sport. Dit betekent dat het niet alleen is opgesteld voor alle actieve spelers, hun ouders en de verzorgers maar ook voor trainers, afgevaardigden, scheidsrechters. Ze worden in de hieronder liggende hoofdstukken per groep afzonderlijk behandeld.

Het is de bedoeling dat alle blessures goed in de gaten worden gehouden. Het gaat tenslotte om plezier in het voetbal, en dat plezier wordt alleen maar groter als je blessurevrij kunt voetballen.

Dit plan geeft inzicht in welke voorzieningen er aanwezig zijn bij Boorsems Sport, waar wat zich bevindt, wie er verantwoordelijk voor is en wie de aanspreekpunten zijn.

Ook wordt in dit plan aangegeven hoe te handelen bij een blessure. Het spreekt voor zich dat je een blessure pas kan behandelen als je weet dat ze er is! Dit betekent dus dat je een blessure tijdig moet signaleren om er dan de passende behandeling op los te laten.

Dit blessure preventieplan is voor iedereen vrij raadpleegbaar op onze website

<http://www.boorsemsport.be!>

1.3 Welke factoren spelen een rol bij een blessure?

1.3.1 Wat betekenen de begrippen: gezondheid, fysieke activiteit en fysieke fitheid?

- ❖ Gezondheid bestaat uit:
 - Genetische factoren
 - Omgevingsfactoren (milieu)
 - Persoonlijke leefstijlfactoren (voeding, hygiëne, beweging, ontspanning)
 - Aanwezigheid en de kwaliteit van gezondheidszorg
- ❖ Fysieke activiteit = het leveren van fysieke inspanningen (duur, frequentie, intensiteit, soort activiteit)
- ❖ Fysieke fitheid = **KLUSC** = Kracht – Lenigheid – Uithoudingsvermogen – Snelheid – Coördinatie

Effecten van fysieke inspanning.

Sport helpt mee de negatieve gevolgen van bewegingsarmoede te bestrijden. Regelmatige lichaamsbeweging heeft gunstige effecten op het lichaam zowel fysiek als mentaal:

- ❖ Opbouw van spier- en beenderstelsel + preventie van osteoporose (botontkalking)
- ❖ Preventie van cardiovasculaire aandoeningen (hartlijden, herseninfarct)
- ❖ Grotere maximale zuurstofopname
- ❖ Sneller herstel na arbeid
- ❖ Preventie van bepaalde kankers, verhoogde bloeddruk, cholesterol
- ❖ Preventie van overgewicht
- ❖ Langere levensverwachting

Hoofdcategorieën in actieve blessurepreventie:

Het geheel van preventieve maatregelen dat je kan nemen om schade aan de gezondheid te voorkomen (80% van de blessures kan voorkomen worden).

- ❖ Primaire preventie = het voorkomen van de primaire oorzaken van het ontstaan van blessures (kennen v/d risicofactoren, het nemen van maatregelen).
- ❖ Secundaire preventie = het vroegtijdig ingrijpen bij de eerste tekenen van blessurevorming en het nemen van herstelbevorderende maatregelen.
- ❖ Tertiaire preventie = het voorkomen van de gevolgen van blessures.

Hoe kan een voetballer zelf aan blessurepreventie doen?

- ❖ Zelf verantwoordelijkheid opnemen
- ❖ Goede leefstijl
- ❖ Aanvoelen en begrijpen van signalen van lichaam
- ❖ Bewust zijn van grenzen waarbinnen men mag “bewegen”
- ❖ Gebruik maken van beschermende materialen
- ❖ Toepassen van beschermende maatregelen (fairplay!)
- ❖ Preventief advies inwinnen
- ❖ Bijhouden van persoonlijk gezondheidssportboekje (functioneel onderzoek)

Welke algemene acties kan je als trainer ondernemen om spelers blessurepreventief te begeleiden?

- ❖ Bewaken van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid (**primaire preventie**)
- ❖ Voornaamste symptomen van blessures herkennen (**secundaire preventie**)
- ❖ Sporter na genezing op verantwoorde wijze begeleiden (**tertiaire preventie**)
- ❖ Belang van goede **communicatie**

Het belasting-belastbaarheidsmodel:

Dit is een modelweegschaal met aan één kant de **persoonsgebonden belastbaarheid** en aan de andere kant de **omgevingsgebonden belasting**.

- ❖ Hou de balans in evenwicht
- ❖ Herken een verstoorde balans
- ❖ Hou rekening met de risicofactoren

Persoonsgebonden risicofactoren uit het belasting- belastbaarheidsmodel die een rol spelen:

- ❖ Leeftijd
- ❖ Geslacht
- ❖ Lichamelijke kenmerken (gewicht, lichaamsbouw, lichaamssamenstelling)
- ❖ Fysieke fitheid en trainingstoestand
- ❖ Gezondheidstoestand (rugklachten, vroegere letsels, sporten met koorts)
- ❖ Mentaliteit en leefwijze (ingesteldheid, lichaamsverzorging, voeding)

Omgevingsgebonden risicofactoren uit het belasting- belastbaarheidsmodel die een rol spelen:

- ❖ De sportbelasting (aard van de sport, niveau, opbouw en intensiteit van de training)
- ❖ Persoonlijke uitrusting en materiaal (sportmateriaal, kledij en schoenen)
- ❖ Accommodatie (ondergrond, omgeving)
- ❖ Sporten buiten (weersomstandigheden, milieu)
- ❖ Andere factoren (spelregels en fair play, ouders)

Waarom moet een goede sportschoen voldoen?

- ❖ Goede pasvorm: leest
- ❖ Grote stabiliteit: veters
- ❖ Goede schokabsorptie: tussenzool
- ❖ Gepaste stroefheid: slijtzool
- ❖ Goede verluchting: transpiratie
- ❖ Goede kwaliteit: soepelheid

1.3.2 Voetbaluitrusting

Voetbalschoenen

Goede voetbalschoenen zijn van essentieel belang voor de jonge sporters. Let bij de aanschaf van voetbalschoenen dus op de volgende zaken:

- ❖ Een goede pasvorm. Vooral in het groeistadium van de jeugdspelers 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).
- ❖ Koop schoenen met een noppenprofiel die bij het type veld past waar je op speelt (FG= Firm Ground, AG= Artificial Grass (kunstgras), MG= Mixed Ground).
- ❖ Wanneer je voetbalt op hard bevroren ondergronden is het beter om gewone sportschoenen te dragen.
- ❖ Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die de veters een aantal malen om 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.

Beenbeschermers

Besteedt de nodige aandacht aan het dragen van goede beenbeschermers.

Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen beenbeschermers, hoewel het dragen van beenbeschermers tijdens de training of de wedstrijd verplicht is!

Let bij de aanschaf van beenbeschermers op de volgende zaken:

- ❖ Kies een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- ❖ Let op de aanwezigheid van ventilatiegaten.
- ❖ Scheenbeschermers moeten voldoende bescherming geven ter hoogte van de enkels
- ❖ De scheenbeschermers moeten regelmatig gewassen worden om de ontwikkeling van schadelijke bacteriën te voorkomen.

Gebruik nooit een elastiek om de kousen in positie te houden. Dit knelt de bloedsomloop af.

Voetbalsokken

- ❖ Koop een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- ❖ Kousen moeten regelmatig gewassen worden om de ontwikkeling van schadelijke bacteriën te voorkomen.

Keeperskleding

- ❖ Mouwen moeten voorzien zijn van beschermende elleboogstukken.
- ❖ Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van een beschermende dikkere stoflaag & bull. Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal. Keepers op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- ❖ Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.
- ❖ Bij koude wordt aangeraden een lange broek te dragen, bij zware en natte velden een korte broek.

1.3.3 Algemene gezondheid

Waarom gaan roken en sport niet samen?

Een grotere luchtwegweerstand

Ongunstige beïnvloeding van duurprestaties

Een vernauwing v/d bloedvaten en hogere gemiddelde hartslag in rust

Beschadiging v/d longblaasjes

Een verlaagd prestatievermogen en verhoogde vermoeidheid bij zware lichamelijke inspanningen.

Voeding

Boorse Sport organiseert periodiek voor haar technische staf **een interne opleiding omtrent gezonde voeding** en het belang ervan om op een gezonde en zo blessurevrij mogelijke manier te sporten.

Ook heeft de club het charter van **"Tournée minérale"** onderschreven, waarbij ieder seizoen gedurende één maand alle frisdranken en zoetigheden na de wedstrijd van tafel worden verbannen.

De voedingsdriehoek: factoren die belangrijk zijn in een evenwichtig dieet!



Evenwichtig dieet = alle voedingsstoffen uit de voedingsdriehoek komen voldoende gevarieerd aan bod met de nodige lichaamsbeweging en vochtinname.

Gezonde voedingstips:

- ❖ Eet gevarieerd
- ❖ Neem voldoende tijd om te eten
- ❖ Eet regelmatig en niet meer dan 5x/dag
- ❖ Vermijd veel enkelvoudige suikers
- ❖ Drink voldoende
- ❖ Hygiëne: handen wassen voor het eten

Voedingsbronnen:

- ❖ Koolhydraten: kunnen voldoende snel energie leveren.
- ❖ Vetten: voor langdurige, rustige inspanningen.
- ❖ Eiwitten: bouwstenen = spiergroei en herstel.

1.4 De spelers, hun ouders en de verzorgers

Iedere speler draagt voor een stuk zelf verantwoordelijkheid om door blessurepreventief gedrag zolang mogelijk blessurevrij te blijven. Door er simpelweg voor te zorgen dat je uitgerust aan een wedstrijd begint kan je al een hele hoop ellende voorkomen. Het lichaam is een machine die je goed kunt gebruiken als je er zelf ook goed zorg voor draagt. Je kan hierdoor langer blessurevrij plezier aan sport beleven.

Voor Boorseem Sport is het belangrijk om te weten of je al in aanraking bent gekomen met blessures of ziektes of leidt aan bepaalde – voor de voetbalsport- relevante medische afwijkingen (bv. astma). Het is dus zaak om ervoor te zorgen dat de club op de hoogte is van jouw eventuele beperkingen, zodat we er goed mee om kunnen gaan. Aan de nieuwe leden vragen we deze zaken op te geven bij de inschrijving. Ben je al langer lid en is het (net) bekend dat je aan iets leidt waardoor je minder kunt sporten, geef dit a.u.b. zo snel mogelijk door aan je ploegafgevaardigde of trainer. Het spreekt voor zich dat de club uiterst vertrouwelijk met deze informatie omgaat.

Wat kun je verder doen om blessurevrij te kunnen sporten?

- ❖ Begin uitgerust aan de training of wedstrijd.
- ❖ Zorg voor goede sportkleding die is aangepast aan de tijd van het jaar.
- ❖ Goede sportkleding is ademend en vochtopnemend en comfortabel om te Dragen.
- ❖ In de zomer draag je een zweethemd
- ❖ Zorg voor goede schoenen en sokken .
- ❖ Zorg voor bescherming (zoals keeperkleding, scheenbeschermers) .
- ❖ Zorg voor een goede warming up, zowel voor en tijdens de wedstrijd, als voor de training.
- ❖ Zorg voor een goede hygiëne. U gelooft het misschien niet, maar douchen na de wedstrijd en de training kan blessures voorkomen !

Verwaarloos een op het eerst gezicht onschuldige blessure niet. Wanneer ze aanhouden wordt aangeraden een bezoek te brengen aan de huisarts.

Drink voldoende tijdens de wedstrijden en trainingen. Je gebruikt erg veel vocht, en dit moet, ook tijdens de koudere dagen, aangevuld worden.

De tweedejaars U13 en U15 monitoren m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep jongeren is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren kunnen dit vaak niet in een keer aan. Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste !

Droog je schoenen op de goede manier. D.w.z. met kranten erin, niet bij de verwarming. Hiermee voorkom je dat je schoen uitdrogen en het draagcomfort vermindert.

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.

Het in acht nemen van bovenstaande regels zal het blessurevrij sporten bevorderen.

1.5 De trainers

Het spreekt voor zich dat de trainers een belangrijke **signalerende functie** hebben. Vaak komen de spelers bij de trainers met hun kwaaltjes: mijn voet doet zeer, ik kan hierom of daarom niet optimaal meedoen.

De trainers:

- ❖ Signaleren blessures bij de spelers.
- ❖ Signaleren andere punten waardoor spelers minder kunnen presteren (ziekte, scheiding e.d.).
- ❖ Zorgen ervoor dat ze op de hoogte zijn van de ziekte- / blessuregeschiedenis van de spelers.
- ❖ Communiceren eventuele problemen naar ouders.
- ❖ Zorgen voor voldoende drank tijdens trainingen en wedstrijden, om het verloren gegaan vocht aan te vullen. Ook op een winterdag!
- ❖ Monitoren de 13 – 14 – 15 jarigen m.b.t. de verhouding van hun groei en de problemen die dit kan opleveren. Deze groep is erg kwetsbaar omdat hun lichaam in deze jaren erg snel groeit, en hun spieren dit vaak niet in een keer aankunnen. Langzaam beginnen met de training aan het begin van het seizoen is dus een vereiste
- ❖ Zijn zich er van bewust dat bij de lagere leeftijdscategorieën kracht- en conditietraining niet aan de orde zijn.

1.6 De ploegafgevaardigden

De ploegafgevaardigden hebben ook een belangrijk aandeel in de blessurepreventie. De ploegafgevaardigden zijn in principe erg goed op de hoogte van het reilen en zeilen in hun team en hebben een belangrijke **signalerende functie!**

Een ploegafgevaardigde dient:

- ❖ Te zorgen voor een veilige omgeving voor de spelers.
- ❖ Zowel op als naast het veld tijdens de wedstrijd er op letten wanneer en hoe een speler een blessure heeft opgelopen.
- ❖ Op de hoogte zijn van ziektes en blessures van de teamgenoten. Ook andere omstandigheden zoals scheiding, ruzie thuis, ziekenhuisopnames e.d. kunnen een speler anders dan normaal laten presteren.
- ❖ Er voor te zorgen dat de spelers die gaan invallen een warming-up doen
- ❖ Er voor te zorgen dat de reservespelers voldoende kleding dragen om onderkoeling tegen te gaan
- ❖ Te zorgen dat er terugkoppeling plaats vindt naar de ouders en trainers als er bijzonderheden zijn gebeurd op het veld. Vooral bij botsingen waar het hoofd bij betrokken is, is het belangrijk dit kenbaar te maken aan de ouders.

1.7 Fair play

Sportiviteit en respect zorgen ervoor dat sporten leuk en veilig blijft. Want onsportiviteit, ruw spel en agressief gedrag leiden vaak tot onnodige blessures, niet alleen bij de medevoetballers, maar ook bij de veroorzaker zelf.

Het zou vanzelfsprekend moeten zijn dat iedere sporter zich aan de spelregels houdt. Dit betekent niet alleen aan de geschreven, maar ook aan de ongeschreven regels van wederzijds respect en een goede omgang met elkaar.

Veel van de spelregels zijn bedoeld om de veiligheid te verhogen. Een goede kennis van de spelregels, en controle op de naleving hiervan, helpen dan ook om blessures te voorkomen en de sport leuk en plezierig te maken.

Trainers, scheidsrechters, bestuursleden, maar ook de sporters zelf hebben daarbij een belangrijke taak. Je moet je niet alleen aan de regels houden uit angst voor een gele kaart, een strafschoep of andere sanctie.

Sportiviteit moet je als sporter zelf willen. En dat zou je ook moeten volhouden ook als je vindt dat de tegenstander zich niet aan die regels houdt en zelf begonnen is of als de scheidsrechter een, in jouw ogen, verkeerde beslissing neemt.

Fair Play draagt op die manier niet alleen bij tot het terugdringen van het aantal blessures, maar draagt ook bij tot een positief imago van Boorsemsport.

Om het belang van de Fair Play regels te onderstrepen, hebben we ze ook visueel in onze kleedkamers opgehangen.

Daarnaast is op onze website www.boorsemsport.be ook de Fair Play charter terug te vinden.

2 Administratief: Wat doen bij een blessure of ongeval?

2.1 Inleiding

De meeste spelers weten niet wat ze moeten doen wanneer ze een kwetsuur oplopen tijdens de training en/of wedstrijd. Het gevolg is dat ze vaak te laat komen met formulieren en/of onkostennota's en hierdoor financieel nadeel oplopen. Om dergelijke problemen te vermijden, onderstaand een kort overzicht van wat je precies moet doen bij een voetbalongeval. Wat te doen om in aanmerking te komen voor terugbetaling van de kosten?

2.2 Aangifte het ongeval of blessure

Stap 1: Aangifte ongeval

1. **De speler consulteert zo vlug mogelijk na het voetbalongeval een dokter** en neemt een blanco formulier "Aangifte voor ongeval" mee. De dokter vult de achterzijde "Medisch getuigschrift" in. Dit formulier kan je: - downloaden op www.boorsemsport.be - vragen aan de secretaris - vragen aan de trainer en/of ploegafgevaardigde - vragen in de kantine.
2. Vervolgens bezorg je dit formulier zo snel mogelijk aan de secretaris, die de bladzijde "Aangifte van ongeval" invult. Zeer belangrijk is dat ook een kleefbriefje van het ziekenfonds op het formulier geplakt wordt!
3. De secretaris ondertekent namens de club het formulier en stuurt dit ingevulde document op naar de KBVB. Dit moet binnen de 21 kalenderdagen na het ongeval gebeuren, anders zal de verzekering van de voetbalbond niet tussenkomen in de kosten.
4. De speler moet, vanaf het moment van het voetbalongeval, alle originele bewijsstukken van de gemaakte kosten m.b.t. het voetbalongeval verzamelen. Opmerking: Op de zijde "Medisch getuigschrift" moeten (desgevallend) de nodige beurten kinesithérapie vermeld staan, dus controleer dit bij de dokter.

Om te voldoen aan alle verzekeringsformaliteiten moet het ongeval of blessure binnen de 21 kalenderdagen na het oplopen ervan door Boorsemsport aan de KBVB worden aangegeven.

Boorsemsport vraagt daarom met aandrang dat het ongeval binnen de 24 uur wordt bekend gemaakt bij de gerechtigde correspondent van de club.

Meld daarom steeds de blessure aan de trainer of afgevaardigde onmiddellijk na het beëindigen van de wedstrijd of training.

Gebruik hiervoor het formulier 'Aangifte van ongeval' (zie ook bijlage) dat u op eenvoudige vraag door de afgevaardigde of trainer zal worden bezorgd.

Laat de afgevaardigde de rubrieken m.b.t. de wedstrijd of training, terrein, datum en uur van het ongeval invullen.

Vul het formulier aan met jouw persoonlijke gegevens en bevestig een klevertje van het ziekenfonds. Geef een extra klevertje mee als je het formulier bezorgt aan de gerechtigde correspondent.

2.3 Na het ongeval of blessure

Raadpleeg zo snel mogelijk een dokter. Dit doe je dus bij voorkeur nog dezelfde dag of ten laatste de dag na het oplopen van de blessure.

Breng je afgevaardigde of trainer op de hoogte van de bevindingen van de dokter, de te volgen therapie en de mogelijke duur er van.

Als je bij de dokter gaat, vergeet alleszins niet het "Medisch Getuigschrift " (dat je vindt op de achterzijde van het formulier 'Aangifte ongeval') (zie ook bijlage) door de behandelende dokter te laten invullen. Dring er desnoods op aan dat de dokter dit doet bij de eerste consultatie !!

Opgeliet: de datum van herstel die door de behandelende dokter is opgeschreven is niet bindend. Indien blijkt dat je langer bent geblesseerd dan voorzien, blijft de verzekering zeker lopen.

Zeer belangrijk: Indien blijkt dat er kinesitherapeutische behandeling nodig is, is de voorafgaande toestemming nodig van de verzekering van de KBVB. De voorwaarde is namelijk dat de behandeling een rechtstreeks gevolg is van de sportkwetsuur. De terugbetaling van de onkosten wordt pas uitgekeerd vanaf de datum van de ontvangst van de vraag om toelating. Daarom moet deze behandeling + het aantal beurten op het "Medisch Getuigschrift" duidelijk worden vermeld onder punt 4a van het "Medisch Getuigschrift".

Indien de kinesitherapeutische behandeling later dan bij de aangifte van het ongeval wordt voorgeschreven, of indien er meer behandelingen nodig zijn moet de dokter een nieuw voorschrift bezorgen en moet opnieuw het akkoord van de KBVB worden gevraagd. Anders zal er voor deze extra kinesitherapeutische behandelingen geen tussenkomst worden toegekend. Bezorg daarom onmiddellijk een fotokopie van dit voorschrift aan de gerechtelijk correspondent van de club. Boorse Sport bezorgt dit dan aan de verzekering van de KBVB.

Bezorg vervolgens het volledig ingevulde formulier 'Aangifte van ongeval' zo snel mogelijk en uiterlijk 1 dag na de consultatie aan de gerechtigde correspondent.

Ongeveer 10 dagen nadat je het formulier 'Aangifte van ongeval' aan de gerechtigde correspondent hebt bezorgd zal je per post het formulier "Geneeskundig getuigschrift van herstel en hervatting" ontvangen van de KBVB.

Stap 2: na het ongeval

5. Eenmaal het aangifteformulier is opgestuurd en er bij de KBVB een dossier is geopend, zal je via het secretariaat een formulier ontvangen "Geneeskundig getuigschrift van herstel". Dit document hou je bij en laat je pas invullen door de dokter op het moment van definitieve genezing.
6. Als er bijkomende sessies nodig zijn voor de kinesitherapeut, bezorg dan onmiddellijk een kopie van het doktersvoorschrift aan de secretaris. Alle bijkomende sessies moeten eerst aangevraagd worden aan de KBVB, anders wordt hiervoor geen terugbetaling gegeven!

Opmerkingen:

- De bijkomende sessies kunnen pas aanvangen na goedkeuring van de KBVB.
- Indien er geen aanvraag werd ingediend voor bijkomende sessies, dan zal er ook geen terugbetaling zijn van deze kosten!
- Voor een sportinactiviteit van minder dan 15 dagen worden er geen uitkeringen toegekend voor speciale zorgen.

2.4 Spelhervattingen

Stap 3: genezing – afsluiting dossier

7. Van zodra de dokter beslist dat de speler opnieuw mag gaan voetballen (definitieve genezing), laat je het formulier "Geneeskundig getuigschrift van herstel" invullen.
8. Aan dit formulier voeg je het volledig detail van tegemoetkoming van het ziekenfonds, evenals alle originele bewijsstukken van de gemaakte kosten m.b.t. het voetbalongeval toe en je bezorgt dit alles aan de secretaris, die dit opstuurt naar de KBVB. Wij raden u aan om ook een eigen dossier bij te houden door kopie van alle formulieren en onkostennota's bij te houden.
9. Eenmaal het dossier is afgesloten bij de KBVB, ontvangt de club het bedrag van de aanvaarde tussenkomsten. Hou er rekening mee dat dit tot 2 maanden kan duren.
10. De speler ontvangt dit bedrag van de secretaris of penningmeester.

Algemene opmerkingen:

- ❖ De club ziet af van alle aansprakelijkheid als bovenstaande procedure niet gevolgd werd.
- ❖ De KBVB rekent een algemene vrijstelling van 10 euro per dossier dat aanleiding geeft tot een terugbetaling.
- ❖ Indien er geen oplegkosten waren, wordt het ongeval geklasseerd/afgesloten zonder gevolg.
- ❖ De verjaring van een ongeval treedt in 1 jaar na ontvangst van de ongevalsverklaring of van het laatste document in het dossier.
- ❖ Het FSF (Federaal Solidariteitsfonds) betaalt slechts één sessie kiné/fysiotherapie per dag.
- ❖ Bij hospitalisatie worden enkel de substantiële kosten terugbetaald.
- ❖ De maximale tegemoetkoming wat betreft het aantal strekkingen is beperkt tot 60 behandelingen per ongeval en per jaar, behoudens akkoord van de door het fonds aangeduide geneesheer.
- ❖ Voor tandprothesen: een maximaal bedrag van 125 € per vervangen tand, met een maximum van 400 € per ongeval.
- ❖ Voor synthetische gipsen: het bedrag dat, na tussenkomst van de ziekteverzekering, ten laste blijft van de gekwetste.
- ❖ De verplaatsingskosten wanneer het vervoer per ziekenwagen vereist is, ten belope van 50 % van het bedrag van de factuur van de ziekenwagen, met een maximum van 125 € en na aftrek van de tegemoetkoming door het ziekenfonds. Een medisch attest is vereist.

Alle communicatie die verband houdt met een ongeval of blessure **moet** altijd verlopen via de gerechtigde correspondent. Mocht één of ander niet duidelijk zijn, geven wij de dringende raad om **onmiddellijk** contact op te nemen met de gerechtigde correspondent:

Frederik Houben

Adres: Opdekampstraat 50, 3631 Boorseme-Maasmechelen

GSM: 0474/57 22 12

E-mail: f.houben@gmail.com

De opening van een dossier door onze gerechtigde correspondent voor ongeval of blessure dat wordt doorgestuurd naar de KBVB, leidt er automatisch toe dat de desbetreffende speler minstens 2 weken niet speelgerechtigd is en dus ook niet mag deelnemen aan de trainingen!

Wanneer je bent genezen laat je dit formulier invullen door jouw behandelende dokter en bezorg je dit onmiddellijk terug aan de gerechtigde correspondent.

Zeer belangrijk : Zo lang dit formulier niet is ingevuld door de behandelende dokter ben je niet speelgerechtigd en mag je dus ook niet trainen aangezien je niet bent verzekerd !!!

Dit attest moet uiterlijk op donderdagavond in het bezit zijn van de gerechtigde correspondent om de eerstkomende zaterdag speelgerechtigd **EN** verzekerd te zijn.

Tijdens de vergadering van de **Sportieve Commissie** wordt de status van op dat moment geblesseerde spelers en spelers die sinds de vorige vergadering het spelen hebben hervat, besproken.

2.5 Betaling en terugbetaling van onkosten

Betaal alle rekeningen zelf en bewaar de bewijsstukken van betaling.

Dien alle betalingsbewijzen in bij jouw mutualiteit. Je ontvangt van hen een terugbetalingstaat in dubbel terug. Eén exemplaar bezorg je onmiddellijk aan de gerechtigde correspondent.

Bezorg de eventuele onkostennota van betaling van geneesmiddelen bij de apotheek (geen kastickets) aan de gerechtigde correspondent.

Opgelet: producten niet vermeld in het tarief van de terugbetaalde geneesmiddelen (bvb. taping), geneesmiddelen waarvoor het ziekenfonds niet tussenkomt, huur materiaal, ... worden ook niet betaald door de verzekering. Vooraleer je dergelijke producten aanschaft vraag je dit dus best eerst na bij de apotheek of dokter om alle misverstanden te vermijden!

Bij volledig herstel zal, na een seintje van jou, het dossier worden afgesloten en het bedrag dat door de verzekering wordt terugbetaald wordt op je rekeningnummer gestort.

2.6 Bijkomende opmerkingen

Hervat de competitie of training niet zolang het **bewijs van herstel** en onkostennota door de gerechtigde correspondent is teruggestuurd naar de KBVB.

Zonder bewijs van herstel is de speler/speelster niet verzekerd en wordt er bijgevolg gespeeld op eigen risico!

De trainers hebben opdracht om gekwetste spe(e)l(st)ers **niet** te laten deelnemen aan trainingen en wedstrijden.

Bij blessures waarvan de ongevalsaangifte niet volledig in orde is, of bij behandelingen waarvoor de KBVB geen of slechts gedeeltelijke tussenkomst verricht zal ook Boorseem Sport op geen enkele manier tussenkomst verrichten.

2.7 EHBO

We beschikken over een **EHBO koffer** met al het nodige (huisapotheek) voor wat betreft kleine verzorgingen in een daarvoor bestemd **EHBO-lokaal**.

Enkel de medewerkers van de club zijn gemachtigd om deze koffer te gebruiken (om misbruik te voorkomen).

Wat zit er in de EHBO-kist?

Een lijstje waar u enkele gegevens noteert, wanneer u de koffer gebruik, alsook enkele ongevalsangiften voor de verzekering.

- ❖ Kompresen Stella(5X5/7.5X7.5/10X10)
- ❖ Steriel driehoeksverband
- ❖ Cambic windels licht onder cellolaan
- ❖ Hechtpleisters
- ❖ Doosje Stella strips
- ❖ Doosje Stella plast
- ❖ Ontsmettingsmiddel
- ❖ Opblaasbare spalk voor arm
- ❖ Opblaasbare spalk voor been
- ❖ Veiligheidsspelden in een zakje
- ❖ Gummi knevelverband
- ❖ 'Listerschaar'
- ❖ Tube Algipan
- ❖ Flesje hexomedine
- ❖ Zakje hydrofiele watten

Het spreekt voor zich dat de EHBO koffer ieder jaar aan een grondige controle wordt onderworpen.

Er is ook een brancard aanwezig om een slachtoffer op een snelle en veilige manier te kunnen verplaatsen.

De club engageert zich om perodiek een interne EHBO-cursus voor haar technische staf te organiseren.

2.8 AED-toestel

Automatische externe defibrillator (AED)

In het geval van een hartstilstand kan een AED-toestel gebruikt worden. Door het toedienen van een elektrische schok met dit toestel kan de verstoring van het normale hartritme, verholpen worden. Bij een plotse hartstilstand is het hartritme meestal defibrilleerbaar. Het AED-toestel tijdig inschakelen, kan dus levens redden.



Wie mag het toestel gebruiken?

Iedereen kan en mag een AED-toestel bedienen. Het is echter wel **noodzakelijk** dat de gebruiker een gewone reanimatie (borstcompressies en mondbeademing) kan uitvoeren aangezien dit steeds moet toegepast worden. Het is belangrijk om in het geval van een hartstilstand ook steeds zo snel mogelijk de hulpdiensten en een hulpverlener te waarschuwen.

Hoe werkt het?

Kleef de elektrodes op de ontblote borstkas van het slachtoffer. Het toestel analyseert de hartfunctie van het slachtoffer en gaat na of het nodig is om een schok toe te dienen.

Raak daarbij het slachtoffer niet meer aan.

Er zijn twee mogelijkheden:

- ❖ Is er een hartritmestoornis, dan maakt het toestel zich klaar om een schok toe te dienen. De stroom wordt aan het hart gegeven door middel van zelfklevende elektrodes. Het fibrilleren zal dankzij deze schok stoppen en het hart krijgt de kans zelf weer een normale bloedcirculatie op te bouwen.
- ❖ Is een schok niet noodzakelijk, dan wordt de gebruiker geadviseerd om een gewone reanimatie te beginnen. Het toestel begeleidt de gebruiker daarbij.

Tijdens de hele procedure wordt de gebruiker geleid door de adviesstem van het apparaat. Het toestel geeft na elke stap ook aan of alle noodzakelijke handelingen correct zijn uitgevoerd. Is dat niet het geval, dan blijft het toestel de instructies herhalen tot de handeling is uitgevoerd.

Bij het toestel hoort ook een kaart met instructies in woord en beeld.

Locatie van het AED-toestel

Momenteel hangt er een toestel aan de buitenmuur langs de ingang naar kleedkamers 1 en 3. U herkent het toestel of de kast waar het toestel in zit aan zijn groene kleur en het logo met het hart. Deze kast is afgesloten met een zegel. De zegel breekt vanzelf bij het openen van de kast.

Bij dit toestel hangt ook een gedenkplaat ter herinnering aan het tragisch overlijden van Bryan Boon, een speler van de veteranenploeg Boorseem Sport die tijdens een thuiswedstrijd door een hartfalen het leven liet.



2.9 Tips

- ❖ Wanneer er iets gebeurt, denk in eerste instantie aan je eigen veiligheid. Bloed, speeksel, braaksel,..... bevatten vaak ziektekiemen.
- ❖ Kom je bij een slachtoffer, biedt hulp naargelang je eigen mogelijkheden.
- ❖ Vraag steeds hulp, alleen is maar alleen.
- ❖ Vraag of (indien nodig) de hulpdiensten al verwittigd zijn, zo niet, geef iemand anders de opdracht deze te bellen. Vraag steeds aan die persoon om terug te komen. (zo ben je zeker dat hij ze verwittigd heeft en niet stiekem er vandoor is.)
- ❖ Geef aan een ander de opdracht om post te vatten aan de ingang, zodat hij de hulpdiensten vlot en gemakkelijk tot aan het slachtoffer kan begeleiden.
- ❖ Zorg ook dat alle toegangswegen vrij zijn van hindernissen.
- ❖ Blijf bij het slachtoffer. Uw aanwezigheid is heel belangrijk voor hem/haar.
- ❖ Bescherm steeds de privacy van het slachtoffer.
- ❖ Denk ook aan de aanwezige familie. Is er niemand, vraag wie er moet verwittigd worden.

2.10 Hoe de hulpdiensten verwittigen?

Bel: **112**

Geef rustig en héél duidelijk volgende info door.

1. Naam
2. Plaats
3. Aantal slachtoffers

Korte beschrijving:

Indien bijkomende info gevraagd wordt, probeer zo correct mogelijk te antwoorden.

Belangrijk: ga steeds terug naar het slachtoffer.

In afwachting van hulp, observeer vooral het slachtoffer, dien verder de eerste zorgen toe en probeer zoveel mogelijk info te verzamelen. Vraag naar:

- ❖ Naam
- ❖ Adres
- ❖ Eventuele aanwezige kenissen
- ❖ De omstandigheden van het ongeval
- ❖ Eventuele medicatie
- ❖ Eventuele behandelingen

Vraag maar op, maar blijf vooral praten en stel hem/haar gerust.

3 Praktisch actieplan: Curatieve verzorging

3.1 Wat te doen in volgende situaties

Hieronder schetsen we een aantal situaties waar een blessure optreedt. We geven bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken, de gevaren en de uit te voeren stappen bij eerste hulpverlening.

Situatie 1

Bij een voorzet in het strafschopgebied komt het tot een botsing tussen spits en keeper. De keeper schreeuwt het uit van de pijn en tast naar de ribben; de spits heeft het bewustzijn verloren en blijft roerloos liggen. Welke acties onderneem je?

De 4 acties bij de eerste hulp:

1. **Zorg voor de veiligheid** (eigen-slachtoffers-omstanders)
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
3. **Alarmeer de hulpdiensten** (dokter/112: waar, wat, wie, hoeveel)
4. Eerste Hulp toepassen

Beoordeling toestand slachtoffer:

1. Controle van het bewustzijn (zacht schudden schouders, roep luid zijn naam.

Keeper is bij bewustzijn:

- Verplaats hem alleen als dat absoluut noodzakelijk is.(ERC Wervelletsel)
- Stel eenvoudige vragen: Wat is er gebeurd? Waar heb je pijn? -> aan de ribben.
- Controleer of hij letsels heeft (bijv. bloedingen).
- Haal hulp als dat nodig is.
- Blijf bewustzijn en ademhaling van het slachtoffer controleren.

Spits is bewusteloos:

- hulp inroepen
2. De luchtweg openen
 - Draai het slachtoffer indien nodig op de rug.
 - kantel hoofd achterwaarts
 - Kinlift
3. De ademhaling controleren (niet langer dan 10 seconden)
 - **Kijk** of de borstkas op en neer gaat.
 - **Luister** aan mond en neus.
 - **Voel** of er warme uitgeademde lucht tegen je wang of oor komt.

Bij normale ademhaling Spits:

- in stabiele zijligging leggen
- alarmeer 112
- bewustzijn en ademhaling verder controleren.

Indien geen normale ademhaling Spits:

- alarmeer 112
- start reanimatie

Eerste hulp verlenen: Eerste aandacht altijd naar controle vitale functies

7 basisregels:

- ❖ Praat op rustige toon (+ ooghoogte) met het slachtoffer
- ❖ Blijf bij en luister naar het slachtoffer
- ❖ Verplaats het slachtoffer niet nodeloos
- ❖ Laat het slachtoffer zo weinig mogelijk inspanning doen
- ❖ Bezorg het slachtoffer geen extra pijn
- ❖ Bescherm het slachtoffer tegen koude of warmte
- ❖ Geef het slachtoffer niet te eten of te drinken

Situatie 2

De keeper doet een magistrale redding door een bal uit de hoek te duwen, maar belandt tijdens dit manoeuvre met zijn hoofd tegen de paal en verliest daarbij het bewustzijn.

Wat doe je?

De 4 acties bij de eerste hulp:

1. Zorg voor de veiligheid (eigen-slachtoffers-omstanders)
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
3. Alarmeer de hulpdiensten (dokter/112: waar, wat, wie, hoeveel)
4. Eerste hulp toepassen

Beoordeling toestand slachtoffer:

1. Controle van het bewustzijn (zacht schudden schouders, roep luid zijn naam)
 - o Keeper is bewusteloos: hulp invoeren
2. De luchtweg openen
 - o Draai keeper indien nodig op de rug.
 - o kantel hoofd achterwaarts
 - o Kinlift
3. De ademhaling controleren (niet langer dan 10 seconden)
 - o **Kijk** of de borstkas op en neer gaat.
 - o **Luister** aan mond en neus.
 - o **Voel** of er warme uitgedemde lucht tegen je wang of oor komt.

Bij normale ademhaling Keeper:

- o In stabiele zijligging leggen
- o Alarmeer 112
- o Bewustzijn en ademhaling verder controleren.

Indien geen normale ademhaling Keeper:

- o alarmeer 112
- o start reanimatie
- o Eerste hulp verlenen: Eerste aandacht altijd naar controle vitale functies

Keeper komt bij bewustzijn bij levensbedreigend letsel - Hoofd- en wervelletfels:

Wat doe je?

- ❖ Kalmeer het slachtoffer en laat het niet bewegen
- ❖ Bel 112
- ❖ Immobiliseer het hoofd van het slachtoffer ENKEL als het wil meewerken
- ❖ Blijf de vitale functies controleren
- ❖ Na trauma: géén medicatie toedienen
- ❖ Vrije ademhalingswegen zijn prioritair op een wervelletfel!

Symptomen:

- ❖ Gevoelsuitval in armen en/of benen
- ❖ Suf en verward (geen herinnering)
- ❖ Misselijk is of braakt
- ❖ Spierkrachtvermindering
- ❖ Hoofdpijn - nekpijn
- ❖ Last heeft van licht en/of geluid

Situatie 3

Een speler komt verkeerd neer na een sprong en slaat zijn enkel om. Welke symptomen uiten zich en welke eerste hulp kan je dan verstrekken?

Verstuiking van de enkel

Een verstuiking is een traumatische kwetsuur v/h gewricht dat komt door een brutale verdraaiing met verrekking of scheur tot gevolg. De ligamenten kunnen ook geraakt zijn

De verstuiking van de enkel komt het meest voor bij de buitenste ligamenten omdat ze minder sterk zijn dan de binnenste ligamenten.

Symptomen:

1^{ste} graad: lichte verstuiking = lichte verrekking v/d ligament = middelmatige pijn, zwelling en lichte blauwe plek. Symptomen verdwijnen binnen 48u.

2^{de} graad: middelmatige verstuiking = kwetsuur aan de ligament maar geen scheur = heftige pijn, aanzienlijke zwelling en grote blauwe plekken. Moeilijk of soms onmogelijk kunnen stappen.

3^{de} graad : ernstig verstuiking = afscheuring v/d ligamenten = idem als 2^{de} graad maar verder medisch onderzoek is nodig.

Bij elke verstuiking moet men dringend en zeker de eerste dagen de zwelling, de ontsteking en de pijn proberen te verminderen => Rice (Rest & Ice)

- ❖ Regelmatige ijsbehandeling op het gewricht
- ❖ Immobilisatie v/d voet
- ❖ De gekwetste enkel gedurende de dag en nacht zoveel mogelijk hoog leggen, dit door een kussen.
- ❖ Overdag drukverband aanbrengen. 's Avonds het eraf halen.

Situatie 4

In de kantine na de wedstrijd wordt er iemand onwel en klaagt over een bijzonder drukkend en pijnlijk gevoel in de borststreek en uitstralingen naar de linkerschouder en -arm. Wat doe je?

Levensbedreigende situatie:

- ❖ Minstens één van de vitale functies (bewustzijn, ademhaling) valt uit
- ❖ Vier acties in eerste hulp toepassen
- ❖ Indien geen normale ademhaling: bel 112 en start reanimatie

Levensbedreigend letsel - Hartaanval: Wat doe je?

- ❖ Bel 112
- ❖ Laat slachtoffer in comfortabele houding (op de grond) zitten
- ❖ Maak knellende kledij los
- ❖ Laat slachtoffer eigen medicatie innemen (indien aanwezig)
- ❖ Blijf de vitale functies controleren

Wat: doorbloeding van de hartspier is verminderd waardoor een deel van het hart niet meer van bloed (en dus zuurstof) wordt voorzien en afsterft.

Oorzaken:

- ❖ Klonter in de kransslagader
- ❖ Vernauwing van de kransslagader
- ❖ De ernst v/h letsel hangt af v/d plaats v/d obstructie

Alarmtekens vooraf:

- ❖ Pijn in de linkerborst, schouders of maagstreek
- ❖ Zuurstofnood bij fysieke inspanning (niet alleen in sport)
- ❖ Misselijkheid
- ❖ Grauwe huidskleur door verminderde hoeveelheid bloed die door lichaam vloeit
- ❖ Snelle en zwakke hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling

Reanimatie (harde ondergrond):

Het doel van de reanimatie is het onderhouden van de zuurstofvoorziening in de vitale organen.

- ❖ 30 hartmassages in 18 seconden
- ❖ Handen (hiel) in het midden van en loodrecht op de borstkas
- ❖ 4 à 5 cm diep **masseren** (niet stoten) bij volwassenen
- ❖ Ritme: 100 keer per minuut
- ❖ 2 beademingspogingen in 4 seconden
- ❖ Hoofd achterwaarts kantelen en kinlift uitvoeren (neus toe!)
- ❖ 2 x (1" in / 1" uit) en hoofd wegdraaien richting borstkas

Doorgaan tot:

- Deskundige hulp ter plaatse overneemt
- Het slachtoffer de normale ademhaling hervat
- De hulpverlener uitgeput is

Situatie 5

Eén van je spelertjes heeft net nieuwe voetbalschoenen gekocht en heeft **blaren** ten gevolge daarvan. Welke eerste hulp kan je bieden?

Sportletsel blaren:

- ❖ Was de blaar en de omgeving voorzichtig met water en zeep
- ❖ De 1^{ste} 24 uur gesloten houden!
- ❖ Met een dunne steriele naald enkele malen in de basis van de blaar prikken
- ❖ Druk met een kompres het vocht uit de blaar
- ❖ Dek de blaar af met een verband (kleefpleister of kompres)

Situatie 6

De wedstrijd gaat door op het kunstgras en bij een tackle loopt één van je spelertjes een serieuze schaaf-/brandwonde op. Welke eerste hulp kan je verlenen?

Huidwonden:

- ❖ Werk hygiënisch: was uw handen en doe handschoenen aan
- ❖ Beperk het bloedverlies (wonde stelpen)
- ❖ Reinig de wonde: met water (kraan, fysiol.) of HAC
- ❖ Sterk bevuilde wonde: arts raadplegen
- ❖ Bescherm de wonde: kompres, niet inklevend verband
- ❖ Controle tetanusinenting en doorverwijzen

Brandwonden:

Wat: beschadiging van de huid (en onderliggende weefsels) ten gevolge van warmte, wrijving, straling, of scheikundige producten

In de sportbeoefening hebben we vooral te maken met eerste graad brandwonden

Symptomen:

- ❖ Pijn
- ❖ Rode en licht gezwollen huid

Wat doe je?

- ❖ Koel de brandwonde af met lauw water (15 à 20 min)
- ❖ Verwijder niet klevende kledij en juwelen
- ❖ Leg een vochtige doek rond de brandwonde
- ❖ Laat blaren gesloten (tenzij ze sterk hinderen)

Eerste graad: opperhuid beschadigd, licht gezwollen, rood, pijn

Tweede graad: blaren, rood, pijn

Derde graad: zwart, perkamentachtig of wit, niet pijnlijk

Situatie 7

Bij een vrije trap krijgt één van je spelers de bal vol in het gezicht waarop zijn/haar **neus begint te bloeden**.

Wat doe je?

- ❖ Laat het slachtoffer zitten in 'leeshouding'
- ❖ Vraag het slachtoffer de neusvleugels dicht te knijpen gedurende 10 min en als de bloeding dan niet gestelpt is, probeer het dan opnieuw
- ❖ Als het weeral niet lukt, raadpleeg een arts
- ❖ Als de bloeding gestelpt is, maak de buitenkant van de neus en de mond voorzichtig schoon met water
- ❖ Steek GEEN watten in de neus

Situatie 8

Na een hevig schouderduel gaat één van je spelers tegen de vlakte. Na zijn val merk je dat er een scheefstand is in de voorarm en dat er sprake is van een **breuk**.

Welke acties onderneem je?

Sportletsel - Eerste hulp bij breuk:

- ❖ Raak het betrokken lichaamsdeel zo weinig mogelijk aan en verplaats het niet.
- ❖ Wanneer het echt nodig is speler te verplaatsen, de volledige breuklijn ondersteunen.
- ❖ Vermijd overhaasting waardoor gesloten breuk open breuk kan worden of dat bloedvaten- of zenuwletsel wordt uitgelokt.
- ❖ Leg een proper verband rond blessure
- ❖ Verzeker comfortabel transport geblesseerde (afdekking en immobilisatie breuklijn).

Behandeling enkel door orthopedist.

Situatie 9

Spierletsels – inwendige afrukking – braken door misselijkheid.

Wat zijn de symptomen en welke acties onderneem je?

Spierletsels:

Typisch is hier de korte hevige pijn (messteek)

Niet altijd zwelling of hematoom aanwezig.

- ❖ Opgelet bij verplaatsen.
- ❖ Afkoelen met water of ijs (nooit rechtstreeks).
- ❖ Indien twijfel of geen beterschap na 15 minuten: altijd doorverwijzen naar arts.

Inwendige afrukking: (spier, pees, ligamenten,....)

Eveneens korte hevige pijn (vaak hoorbaar klakken)

Meestal onmiddellijke zwelling.

Slachtoffer kan lid niet meer bewegen (of mits hevige pijn)

- ❖ Probeer het lid zoveel mogelijk te immobiliseren.
- ❖ Afkoelen met water of ijs
- ❖ Altijd een arts raadplegen

Braken door misselijkheid

- ❖ Heb aandacht voor je eigen hygiëne.
- ❖ Controleer de vitale functies, en eventuele obstructies thv de mondholte.
- ❖ Koel af, verfris, maar ook hier niet laten drinken in eerste instantie.
- ❖ Plaats het slachtoffer in halfzittende houding of zijligging.
- ❖ Zorg ervoor dat het slachtoffer KAN braken.

3.2 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 exacte 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.

- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.
- ❖ 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.

3.3 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 verkrampte 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. Alleen mag de concentratie aan suikers dan 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 worden om in het bloed opgenomen te kunnen 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.

4 Huisartsen Maasmechelen

Via 0903 39 669 verneemt u welke dokter van wacht is.

Huisartsvereniging Maasmechelen. Wachtdienst Onderdeel H.A.M.

- ❖ Abramova Irina – Eisdenweg 38 Tel: 089/75 68 94
- ❖ Bemelmans Bruno – Looheuvellaan 15 Tel: 089/76 68 18
- ❖ Bollen Michel – Rooshaegenweg 69 Tel: 089/76 47 35
- ❖ Borkelmans Hilde - Thomasboslaan 100 Tel: 089/76 12 77
- ❖ Buntinx Frank – Dr. Haubenlaan 43 Tel: 089/76 13 54
- ❖ Claessens Luc – Molenstraat 11 Tel: 089/79 24 76
- ❖ Dekelver Jozef – Heirstraat 496 Tel: 089/76 57 51
- ❖ Fabry Jozef – Europaplein 3 Tel: 089/76 42 62
- ❖ Fattizzo Pierro – Jos Smeetslaan 170B Tel: 089/76 75 59
- ❖ Ferro Mauro – Lindenlaan 117 Tel: 089/76 31 61
- ❖ Ferro Silvio – Lindenlaan 117 Tel: 089/76 31 61
- ❖ Gilio Canio – Ringlaan 86 Tel: 089/76 64 04
- ❖ Groffils Eric –Thomasboslaan 100 Tel: 089/76 12 77
- ❖ Hendrickx Patrick –Leopoldplein 4 Tel: 089/76 62 20
- ❖ Mandervelt Ann – Oude Baan 291 Tel: 089/76 31 49
- ❖ Moubax Yves Nieuwstraat 27 Tel: 089/76 05 40
- ❖ Osiadacz Elsbjeta – Koning Albertlaan 37 Tel: 089/76 79 55
- ❖ Scatorchia Michel – Putstraat 23 Tel: 089/76 57 71
- ❖ Schraepen Gilbert –Boudewijnlaan 150 Tel: 089/76 37 26
- ❖ Segers Nathalie – Rooshaegenweg 69 Tel: 089/76 47 35
- ❖ Truyen Jos – Oude Baan 291 Tel: 089/76 31 49

5 Noodnummers

Europees noodoproepnummer: 112

Ambulance/ Medische spoeddienst en brandweer: 100

Politie: 101 www.polfed-fedpol.be/

Rode Kruis Vlaanderen : 105 www.rodekruis.be

Ambulancevervoer en dringende hulpverlening is 24 uur op 24 bereikbaar

Tele Onthaal: 106 www.tele-onthaal.be (Levensmoeilijkheden, praten is de eerste stap)

Child Focus: 110

Europees centrum dat actieve steun biedt bij opsporing van vermiste kinderen. Helpt seksuele uitbuiting van minderjarigen bestrijden.

Antigifcentrum : 070 24 52 45 www.poissoncentre.be/

Geneesheren verlenen 24 uur op 24 advies en informatie bij intoxicaties

Brandwondencentrum: 016 34 87 50 (24 uur op 24 bereikbaar)

Civiele bescherming: 03 653 24 22 (Verleent hulp bij rampen en zware schadegevallen)

Ziekenhuis in de buurt: Tel. 089/32.50.50 (Ziekenhuis Oost-Limburg Genk) www.zol.be