

Medisch dossier

Elke nieuwe jeugdspeler wordt aan het begin van het seizoen uitgenodigd voor een intake gesprek met de coördinator sportverzorging. In dit gesprek wordt o.a. geïnformeerd naar eventuele blessures en/of ziektes die een speler in het verleden heeft gehad. Vanaf dat moment worden alle medische gegevens opgeslagen in een medisch dossier, waartoe alleen de medische staf toegang heeft. Hierin worden allerlei medische gegevens opgeslagen zoals bijvoorbeeld lengte, gewicht, vetpercentage, medicijnen, eetgewoonten, blessures etc..

Metten, wegen en testen

Elke maand worden de spelers per team verwacht bij de medische staf voor het meten van hun lengte, gewicht en vetpercentage. Deze gegevens worden vervolgens geregistreerd in het medische dossier. Hierdoor komt periodiek objectieve informatie beschikbaar over de groei en ontwikkeling van elke jeugdspeler en met name over het feit of het normaal verloopt of niet.

Daarnaast worden een aantal keer per seizoen fysieke testen afgenomen. De medische staf krijgt via de diverse testen een objectief beeld over de fysieke ontwikkeling van een jeugdspeler. Ook deze gegevens worden opgeslagen in het medisch dossier.

Blessurepreventie

Omdat jeugdspelers volop in de groei zijn moet de sportbelasting steeds worden afgewogen tegen de belastbaarheid. Tijdens de groei komen er nog al eens overbelastingsblessures voor. Dit komt doordat de trainingsintensiteit te hoog is en / of de spiergroei pas plaatsvindt na de uitgroei van de botten. Tijdens de "groeisput" zijn de spieren relatief zwak.... Krachtraining wordt dan ook in deze fase ontraden.

Bij overbelastingsblessures van de knie wordt springen, sprinten en explosieve vormen zoals hard schieten dan ook ontraden.

Het gebruik van zwachtels en tape wordt ontraden, daar dit gedurende de groei de stevigheid en het stabiliteitsgevoel niet ten goede komt. In een revalidatiefase kan tape zeer nuttig zijn voor het voorkomen van een enkelverzwikking of het bieden van stevigheid van een gewricht tijdens of na een blessure.

Nog een belangrijke middel om blessures te voorkomen zijn een goede warming-up en cooling-down, ofwel het inlopen en uitlopen voor en na wedstrijd of training. Ook door middel van rek en stretch oefeningen is de kans op blessures kleiner !

Let op:

Wanneer je merkt dat je pijn hebt aan de enkel, knie of lies kan dit komen door een actie op het veld, tijdens een training of tijdens een wedstrijd. Pijn kan ook "spontaan" optreden.

Denk nooit: "het gaat vanzelf weg!"

Wat te doen bij een blessure ?

1. Meld een blessure direct aan je trainer.
2. Daarna informeer je zo snel mogelijk de coördinator sportverzorging.
3. Indien nodig verwijst de coördinator sportverzorging je door naar de clubdokter dhr W Geerts of sportkinesist Jan Vandenhouten.
4. Volg voor een optimaal herstel verder beleid strikt op dat wordt vermeld op de blessureregistratiekaart die je mee krijgt. Dit kan zijn hersteltraining / rust / fysiotherapeutische behandeling etc. Doorverwijzingen naar andere specialisten worden eveneens door de coördinator sportverzorging gecoördineerd.
5. Een blessurebehandeling wordt wekelijks met je doorgenomen in bijzijn van de fysiotherapeut en de coördinator sportverzorging. De coördinator sportverzorging bepaalt uiteindelijk wanneer je weer wedstrijdfit bent en meldt dit vervolgens aan je trainer.

De behandeling van een blessure moet goed begeleid worden. De coördinator sportverzorging zal er alles aan doen om een botsing tussen de prestatiedrang van de jeugdspeler en/of zijn trainer en onverantwoord medisch handelen te voorkomen.

Zodra een jeugdspeler zich meldt op het spreekuur, wordt een blessureregistratiekaart opgemaakt. Hierop worden gegevens en afspraken over de blessure en de behandeling genoteerd en geeft hiermee de status weer voor speler, ouders, trainer en medische staf.

Wanneer fysiotherapie noodzakelijk is, wordt het aangeraden om dit te doen !

Verhouding arbeid – rust

Een juiste frequentie en intensiteit van trainen verhoogt de prestatie. Wordt er te vaak of te intensief getraind, of neem je onvoldoende rust, dan leidt dit tot verminderde prestaties en verhoogt dit de kans op blessures. Men spreekt dan van overtraining. Dit verschijnsel kan ook optreden bij ziekte en psychische overbelasting (problemen thuis of op school). In deze situaties is overleg tussen ouders, sociaal maatschappelijk begeleider, studiebegeleider en arts enerzijds en de technische staf anderzijds bijzonder nuttig. Een aangepast trainingsprogramma kan in zo'n situatie bevrijdend werken voor de speler in kwestie.

Enkele tips:

- Ga elke avond op dezelfde tijd naar bed (ga niet uit de avond voor de wedstrijd).
- Kom elke ochtend om "ongeveer" dezelfde tijd uit bed (slaap dus niet extra lang uit).
- Neem genoeg rust gedurende de hele week.

Persoonlijke verzorging

Om topsport te kunnen bedrijven moet je lichaam 100% in orde zijn. Dit begint bij de persoonlijke verzorging. Hierbij valt te denken aan:

- Verzorg je voeten goed. (nagels knippen / voeten schoon en droog houden)
- Draag badslippers om voetschimmel en voetwraten te voorkomen.
- Roken, alcohol en andere genotsmiddelen zijn onverenigbaar met de wil op topsporter te worden.

Materiaal

Het komt helaas met regelmaat voor dat spelers te grote, te kleine of schoenen van slechte kwaliteit dragen. Ter voorkoming van blessures raden wij aan alvorens tot aanschaf van schoenen over te gaan eerst advies in te winnen. Bij een sportspecialzaak, , kan een gedegen advies worden verkregen over de juiste materiaalkeuze voor voeten.

Tegenwoordig kom het steeds vaker voor dat op kunstgras wordt gespeeld. Hierop kan het best met voetbalschoenen met vaste noppen worden gespeeld.

Let op:

- Tot en met de C-junioren zijn voetbalschoenen met vaste noppen aan te bevelen. Hoe meer noppen, hoe meer steun.
- Tijdens trainingen is de kleding aangepast aan de weersomstandigheden. Zo is het verstandig om bij temperaturen beneden ca. 15 °C met een lange broek en met lange mouwen te trainen.
- Het dragen van scheenbeschermers tijdens trainingen en wedstrijden is verplicht.
- Sieraden zijn niet toegestaan tijdens trainingen en wedstrijden.