



GENKER VV 05952

Medisch Plan

Genk VV heeft een medisch samenwerkingsakkoord met clubarts Dr. Susie Klerkx en een samenwerkingsakkoord met kinesitherapeute Maarschalk Ghita Dijkstra.

Dokter:

- Dr. Susie Klerkx
- Erkebosstraat 1A
- GSM: 0476/97 61 30

Kinesist:

- Maarschalk Ghita Dijkstra
- Aanwezig op het complex, Kattevennen 6A op dinsdag- en donderdagavond
- GSM: 0472/11 70 26

Handige nummers:

- 112: Europees noodnummer
- 070/24 52 45: antigifcentrum
- 089/20 10 90: wachtdienst huisarts

Verpleegkundige:

- Magon Stijn
- Knippenberg Hilde

Heb je een kwetsuur, dan volg je volgend stappenplan:

1. Ik verwittig mijn trainer.
 - 1a. De trainer zet de blessure zo concreet en objectief mogelijk beschreven in Soccer Online onder het kopje naam speler/ blessure.
2. Ik spreek de clubdokter, Susie Klerkx 0476/97 61 30, aan of kinesist Maarschalk Ghita Dijkstra 0472/11 70 26.
3. De clubarts beslist, in samenspraak met de kinesist, wanneer en aan welke intensiteit je weer kan trainen.
4. Indien je hersteld bent en geen last meer ondervindt, kan je volledig aansluiten bij de groep en ben je selecteerbaar.

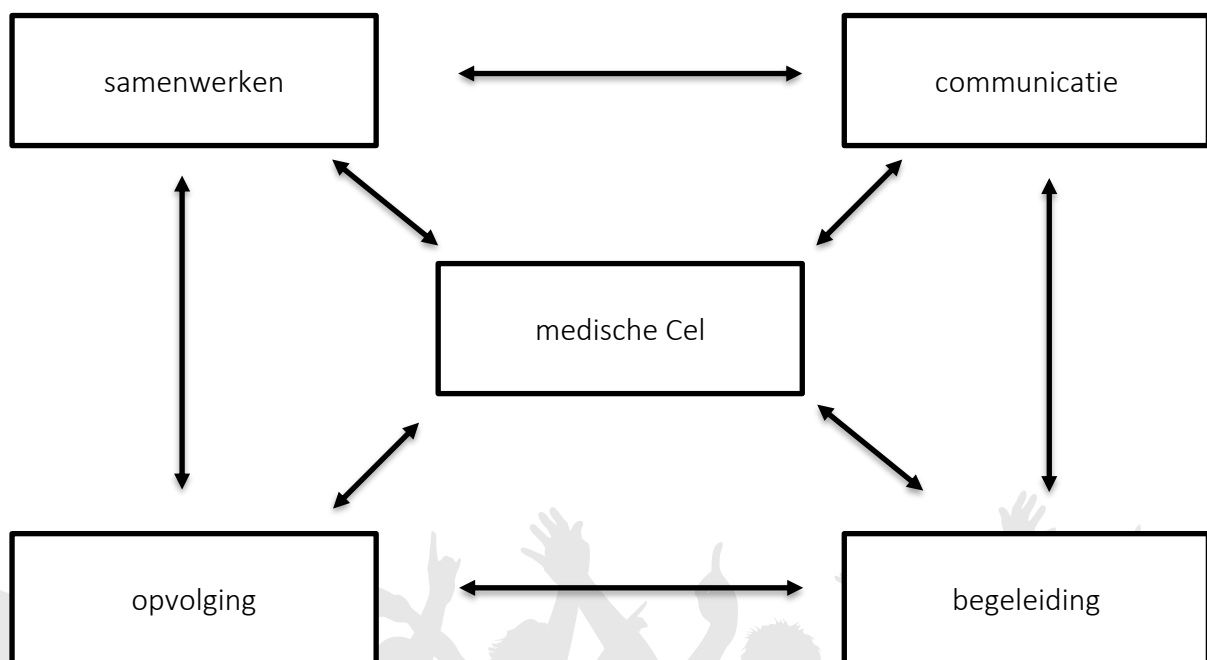
Samenwerking en communicatie tussen medische en technische staf

De medische cel beslist over de fitheid van de speler, het is belangrijk dat er een communicatie is tussen de medische staf en de technische staf door samenwerking. Na de behandeling moet er een opvolging zijn voor de verdere behandeling van de speler.

Samenwerking: relatie tussen arts, kine, trainer en speler/ouders

Communicatie: duidelijke communicatie tussen bovenvermelde personen is noodzakelijk

Opvolging: als de speler terug opstart is er een strakke opvolging nodig. De speler en trainer moeten de eerste signalen van herval duidelijk aangeven. Als dat het geval is dan moet de arts/kine opnieuw worden geraadpleegd.





GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

Stappenplan CPR/ AED bij volwassene

1. Zorg voor kalmte en veiligheid van jezelf, slachtoffer, omstaanders
2. Beoordeel de toestand van het slachtoffer
 - a) Controleer het bewustzijn
 - b) Controleer de ademhaling
 - open luchtweg
 - kijk, luister, voel gedurende max 10 sec
 - normale ademhaling?
3. Raadpleeg gespecialiseerde hulp
 - bel 112
 - haal AED (Genk VV, gang kleedkamer)
4. Verleen verdere eerste hulp
 - start reanimatie
 - a) Geef 30 borstcompressies
 - b) Geef 2 beademingen indien mondmasker voorhanden is

Indien met 2 hulpverleners, los elkaar om de 2 min af

Ga door met de reanimatie totdat:

- professionele zorgverleners zeggen dat u mag stoppen
- het slachtoffer bij bewustzijn komt
(beweegt, ogen opent, normaal ademt)
- u uitgeput bent
- u een officieel niet-reanimerenverklaring vindt, die bij het slachtoffer hoort





GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

Hartaanval

- 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: vernauwing van de kransslagader
- Alarmtekens vooraf: pijn in de borststreek, zuurstofnood bij fysieke inspanningen
- Symptomen: pijn (borststreek), duizeligheid, snelle en zwakke hartslag, snelle en oppervlakkige ademhaling, misselijkheid, grauwe huidskleur
- Wat doe je?
 - Bel 112
 - Laat SL in comfortabele houding (op de grond) zitten
 - Maak knellende kledij los
 - Laat SL eigen medicatie innemen (indien aanwezig)
 - Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

Beroerte

- Wat: bloedtoevoer naar een deel van de hersenen valt plotseling weg
- Symptomen: spierverswakking meestal in 1 lichaamshelft, verstoord bewustzijn, gestoord gezichtsvermogen, hoofdpijn
- Wat doe je?
 - Voer de FAST-test uit: Face – Arms – Speech - Timing
 - Indien de test positief is: bel 112
 - Plaats het SL in een comfortabele houding
 - Blijf het bewustzijn en de ademhaling controleren

Een stabiele zijligging is in de meeste omstandigheden de meest aangewezen ligging.





GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

Hoofd- of wervelletsel

- Symptomen:
 - gevoelsuitval in armen en/of benen
 - suf en verward (geen herinnering)
 - misselijkheid/ braken
 - spierkrachtvermindering
 - hoofdpijn
 - nekpijn
 - last van licht of geluid
- Wat doe je?
 - Kalmeer het SL en overtuig hem/haar om niet te bewegen
 - Bel 112
 - Immobiliseer het hoofd van het slachtoffer ENKEL als het slachtoffer wil meewerken
 - Na trauma: géén medicatie toedienen

Vrije ademhalingswegen zijn prioritair bij een wervelletsel!

Botten en gewrichten

- Letsels aan botten en gewrichten
 - breuk: bot gedeeltelijk of geheel gebroken
 - ontwrichting: gewrichtskop uit gewrichtspan
 - verstuing: gewrichtsbanden uitgerokken of gescheurd
- Letsels aan onderhuidse weefsels
 - kneuzing: weefsel gekneld tussen voorwerp en bot
 - spier/peesscheur: geheel/gedeeltelijk gescheurde vezels
 - spierkramp: onwillekeurig samentrekken van de spier
 - spierverrekking: uitgerekt zonder te scheuren
- Symptomen:
 - Pijn
 - Zwelling en blauwverkleuring (inwendige bloeding)
 - Verminderde bruikbaarheid van het lidmaat
 - Abnormale stand van het lidmaat (bij breuk of ontwrichting)
 - Bloedingen (bij open breuk of ontwrichting)
 - 'Zweepslag'-gevoel (bij spier- of peesscheur)



GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

- Wat doe je:
 - Koel het letsel af met ijs: geen rechtstreeks contact met de wonde (doek) en maximum 20 minuten
 - Lichaamsdeel zo onbeweeglijk mogelijk houden
 - Geen repositie (bij breuk of ontwrichting)
 - Bloeding stelpen (bij open breuk of ontwrichting)
 - Bij verkramping tenen met gestrekt been naar voren, even aanhouden en lossen, weer opnieuw dan, met warme zalf insmeren om doorbloeding weer te bekomen

Blaren

- Ontstaan door wrijving
- Laat een blaar gesloten (infectiegevaar), tenzij ze sterk hindert of veel kans maakt om stuk gestoten te worden.
- Wat doe je:
 - was de blaar en omgeving voorzichtig met water en zeep
 - prik met een steriele naald enkele keren in de blaar en hou deze horizontaal met de huid
 - druk met een kompres het vocht uit de blaar
 - dek de blaar af met een verband

Flauwte

- Wat: kort, plots bewustzijnsverlies door een tijdelijk zuurstoftekort in de hersenen
- Oorzaken: emoties, pijn, uitputting, enz.
- Wat doe je?
 - leg het slachtoffer (indien normale ademhaling) in stabiele zijligging, liefst in een verluchte ruimte
 - maak knellende kledij los
 - leg koude kompressen of een vochtige doek op het voorhoofd/in de nek
 - bel 112 als het slachtoffer langer dan 2 minuten bewusteloos is

Neusbloeding

- Wat: bloeding uit de neus als gevolg van een slag of stoot op de neus of na een valpartij, hevig niezen, snuiten, enz.
- 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
 - steek GEEN watten in de neus



GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

Hyperventilatie

Omdat hyperventilatie niet makkelijk te herkennen is, handel je pas als het slachtoffer zelf zegt dat het hyperventileert

- Wat doe je:
 - kalmeer het slachtoffer op een rustige plek
 - vraag om langzaam in en uit te ademen
 - lukt het niet, laat blazen in een zak of in de handen
 - blijf bij het slachtoffer totdat het terug normaal ademt
 - bel arts/112 indien de hyperventilatie aanhoudt

Hitteslag

- Risico: fysieke inspanning + felle zon + warme kleren
- Symptomen: rood aangelopen gelaat, warme huid, hoofdpijn, dorst, misselijk, verward, (eventueel) blaren, enz.
- Wat doe je:
 - haal het SL uit de zon, laat hem stoppen met inspanning en breng hem in een koele omgeving/schaduw
 - dien actieve koeling toe (koude kompressen)
 - bel 112 indien nodig

Epilepsie

- Symptomen: (afhankelijk van de ernst van de aanval) staren, vertraagd reageren, lichte spierschokjes, bewustzijnsverlies, spierspasmen, urineverlies
- Wat doe je:
 - voorkom dat het slachtoffer zich blesseert
 - steek nooit iets in de mond van het slachtoffer
 - noteer de duur van de aanval en de reacties van het SL
 - indien het slachtoffer bewusteloos blijft na de aanval: leg het slachtoffer in stabiele zijligging en bel 112

Letsel of trap aan de geslachtsdelen

- Wat doe je:
 - laat het slachtoffer zich ontspannen en in een comfortabele houding plaats nemen
 - koel in geval van zwelling
 - laat het slachtoffer urineren
- Verwijs door bij:
 - Blijvende pijn
 - bloedverlies bij urineren
 - verwondingen



GENKER VV 05952

Handleiding EHBO

Oogletsels

- Wat doe je:
 - Blauw oog:
 - koel de omgeving van het getroffen oog (bv. natte kompres)
 - raadpleeg een arts bij gezichtsproblemen
 - letsels aan het oog
 - hou beide ogen gesloten en maak geen oogbewegingen
 - oefen géén druk uit op het oog
 - raadpleeg (oog)arts/112

Wij hopen natuurlijk in eerste instantie dat niemand ooit deze stappen zal moeten zetten, maar raden elke trainer en begeleider aan om een kopie te maken van deze richtlijnen en op elke wedstrijd en training bij te hebben.





Voeding

GENKER VV 09552

Voetballers trainen doorgaans meerdere uren in de week om hun techniek, kracht, uithouding, snelheid ... te optimaliseren.

Het voordeel dat uit een goede evenwichtige voeding kan gehaald worden, wordt veelal over het hoofd gezien.

- Voeding = de onzichtbare training

Spelers, ouders, trainers... zouden in de opleiding meer aandacht moeten schenken aan dit niet onbelangrijk aspect. Ouders kunnen hierbij zeker helpen ter ondersteuning maar het zijn de spelers die moeten bewust worden van het belang van een juiste voedingsattitude. Een attitude (weten wat, hoeveel en wanneer ... je moet eten en drinken) die van bij de allerjongste spelertjes moet worden aangeleerd. Tenslotte...

- Je presteert ... zoals je eet

Een voeding aangepast aan de specifieke noden van de jonge voetballer zal beslist een positieve invloed hebben op de prestaties. Een goede energie- en vochtvoorziening zijn noodzakelijk voor een goed prestatievermogen. Tekorten leiden onherroepelijk tot verzwakking, zwakke prestaties, een verlengde herstelduur na een zware wedstrijd of training en tot mogelijke kwetsuren of overbelasting letsels. Een goede evenwichtige voeding leidt ook naar een sneller herstel na inspanning.

- Sportvoeding = blessurepreventief werken en denken

Een goed uitgebalanceerd dieet met als belangrijkste energieleverancier de koolhydraten, is doorgaans alles wat een gezonde atleet en voetballer nodig heeft. Een voetballer moet in staat zijn om veel explosieve voetbalacties te maken en deze een volledige wedstrijd lang kunnen volhouden, zonder vermoeid te raken. Een voetballer op topniveau loopt gemiddeld 11 km tijdens een wedstrijd. De combinatie van de lange speeltijd en de vele korte intensieve inspanningen, leidt tot vermoeidheid tegen het einde van de wedstrijd. Dit houdt in dat bepaalde spelers diep in hun energiereserves moeten tasten tijdens een wedstrijd wat de prestaties aanzienlijk beperkt. Daarbij komt nog dat spelers veel vocht verliezen

- Vochtverlies = prestatievermindering



Voeding

GENKER VV 09592

Een tekort aan energie / vocht , en de daarmee gepaard gaande vermoeidheid, heeft zijn invloed op de technische , tactische en fysieke handelingsnelheid. Het is dus heel belangrijk om de energiereservoirs tijdig aan te vullen en op te bouwen evenals het economisch om te springen met de beschikbare energie. Ook het extra hydrateren (drinken) voor, tijdens en na de training of wedstrijd is absoluut noodzakelijk voor het leveren van de goede prestaties. Wetende dat aangepaste voeding het risico op letsels vermindert, is het aan te raden een goed uitgebalanceerd voedingsschema te volgen. Vandaar de noodzaak om in de toekomst nog meer aandacht te schenken aan de voedingsgewoonten van onze jeugdvoetballers.

Sportvoeding

Een goede voeding is voor een sporter van essentieel belang voor:

- Het leveren van prestaties.
- Een snel herstel na een wedstrijd of training .
- Reconditionering spierweefsel (herstel, supercompensatie, adaptatie).
- Blessurepreventief - overbelasting letsels.
- Het vermijden van gezondheidsproblemen.

Elke mens, ook al voert hij geen activiteiten uit, heeft behoefte aan een minimale dosis energie om het basale metabolisme in stand te houden, dus enkel om in leven te blijven. Elke bijkomende activiteit vraagt extra energie die we door onze voeding verwerven. De gemiddelde volwassen man met normaal levenspatroon verbruikt ongeveer 2900 kcal per dag. Voor wie intensief aan sport doet, liggen de energiebehoeftes veel hoger. Voor een voetballer met lichaamsgewicht van 70 kg vraagt een volledige wedstrijd ongeveer 1300 kcal meer. Dat brengt zijn energiebehoefte voor die dag op ongeveer 4200 kcal wat automatisch extra aandacht vraagt op het vlak van voeding.

- Koolhydraten is pure brandstof voor de sporter

In een evenwichtige voeding komen de belangrijkste energieleveranciers koolhydraten, vetten en eiwitten voor. Koolhydraten of suikers worden via de vertering afgebroken tot glucose dat op zijn beurt omgezet wordt tot glycogeen dat voor een derde wordt opgeslagen in de lever en voor twee derde in de spieren. Training verhoogt de capaciteit van de spieren om glycogeen op te slaan.



Voeding

GENKER VV 09552

Het grote voordeel is dat glycogeen onmiddellijk gebruikt kan worden als direct beschikbare energie. Daarom wordt er in het optimaal voedingspatroon voor voetballers de volgende verhouding nagestreefd: ongeveer 60% koolhydraten, maximaal 25% vetten en 15% eiwitten. Bij uitputting van de glycogeenreserves (glycogeen-depletie) zal de intensiteit van de inspanning ongewild dalen omdat er niet meer kan voldaan worden aan de energiebehoefte.

Koolhydraten: kunnen voldoende snel energie leveren voor korte, hevige inspanningen = geschikte voedingsbron voor voetballers

- Groenten , fruit
- Peulvruchten
- Pastaproducten (spaghetti, lasagne, ...)
- Graanproducten , aardappelen, rijst
- Brood (volkorenbrood, bruin brood, roggebrood, ...) bevatten ook voldoende vitamines,
- mineralen en voedingsvezels

Welke koolhydraten?

Voor de laatste maaltijd een drietal uren voor de inspanning is het beter om licht verteerbare, energierijke voedingsproducten op te nemen zoals wit brood, witte spaghetti (overdrijf niet met sauzen), rijst en verschillende graanproducten. Daarnaast zijn ook rijpe bananen, rijsttaartjes, bruine suiker, dadels, vijgen en rozijnen aangewezen voedingsmiddelen. Algemeen kan gesteld worden dat vooral zetmeel houdende producten aan te raden zijn. Eiwitten hebben we slechts in beperkte mate nodig en dragen weinig bij als bron van energie voor inspanningen.

Voor de training / wedstrijd:

Glycogeenreserves opbouwen de dagen voor de wedstrijd = koolhydratenrijk = KOOLHYDRATENBOM

Tijdens de training / wedstrijd:

De vochttoevoer is tijdens de inspanning het belangrijkste. Vandaar de voorkeur voor dorstlessers. Deze bevatten veelal tussen 4 en 8% Koolhydraten



Voeding

GENKER VV 05952

Na de training / wedstrijd:

Na de maaltijd is het aangewezen om zo snel mogelijk de glycogeenreserves terug aan te vullen en vochtbalans te herstellen om een snelle recuperatie te bevorderen.

SPORTDRANKEN

In de vorige paragrafen is reeds aangetoond dat inname van koolhydraten tijdens de inspanningen een prestatie bevorderend effect kan hebben. Reeds een 7 tal minuten na inname komen de koolhydraten in het bloed en kunnen ze gebruikt worden als energie door de actieve spieren.

Aangepaste sportdranken zijn hiervoor gemakkelijk te gebruiken als energieleveranciers omwille

van volgende voordelen:

- Snelle opname indien goede dosis: makkelijker verteerbaar dan vast voedsel.
- Voorkomen van dehydratatie door veelvuldig zweten.
- Voorkomen van oververhitting van het lichaam ten gevolge van hoge temperatuur tijdens inspanning.

➤ De gevolgen van veelvuldig zweten of warmteverlies

Een vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht kan een prestatievermindering meebrengen van 20%. Hoe groter de graad van dehydratatie, hoe slechter het prestatievermogen. Dit vochtverlies heeft uiteindelijk een daling van het hartdebiet tot gevolg waardoor er een verminderde zuurstoftoevoer is naar de actieve spieren waardoor de prestatie negatief beïnvloed wordt. Ook zal er minder warmte kunnen worden afgegeven

$$\text{Formule voor \% dehydratatie} = \frac{(\text{Lichaamsgewicht voor inspanning} - \text{gewicht na inspanning})}{\text{gewicht voor inspanning}} \times 100$$



Voeding

GENKER VV 0952

Afhankelijk van de duur en de intensiteit van de inspanning, moet rekening gehouden worden met de samenstelling van de drank, het moment waarop gedronken wordt en andere specifieke vereisten. Algemeen is het belangrijk om elke dag het vochtverlies op te vangen door het drinken van voldoende water.

- Net na de opwarming, een zevental minuten voor de wedstrijd is het aangewezen om 300 à 600 ml water te drinken eventueel aangevuld met 30 à 50 gram koolhydraten.
- Tijdens de rust herhaalt men dit maar dan met gewone dorstlesser. Gekoelde drank wordt sneller geledigd uit de maag dan warme en is dus beter. Het is aangewezen om de spelers tijdens de trainingen ook regelmatig te laten drinken zodat ze dit gewoon zijn tijdens de wedstrijden zodat plotse ongemakken (maag-darmen) vermeden kunnen worden.
- Na de wedstrijd moet het vochtverlies zo snel mogelijk gecompenseerd worden om een optimale recuperatie na te streven. Aangezien koffie en alcoholische dranken het tegenovergestelde effect hebben, worden deze dranken afgeraden.

➤ Soorten sportdrank

- Sportwaters: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen. Mineraalwater + zoetstof (geen energie aanvoer).
- Dorstlessers: (vb aquarius) Een sportdrank die moet dienen om de dorst te lessen, het vochtverlies te compenseren en in beperkte mate de koolhydraten aan te vullen. (vocht + 4-8 % KH)

Voorwaarde voor een goede dorstlesser:

Vocht moet snel worden opgenomen.

- Drank moet koolhydraten aanbrengen 4-8 % KH.
 - Osmolariteit < 400 mosmol/kg (iso – hypotoon.
 - Electrolyten Na+, Kalium +, Magnesium+, Cloor+.
 - LEKKER ZIJN = individueel verschillend.
- Energiedranken: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen en tevens van energie te voorzien (vocht + 8 < 15% KH). Voorbeeld na de training of wedstrijd. Bij voorkeur reeds een energiedrank drinken in de cooling-down.
- Hersteldranken: Een sportdrank die moet dienen om vocht aan te brengen ,van energie te voorzien en voor een snel herstel van de spierafbraak ...te voorzien (vocht + KH + extra eiwitten).



Voeding

GENKER VV 05952

- Wanneer en hoeveel drinken?

Zoveel mogelijk. Wanneer je dorst hebt is het al te laat.

Dus drinken voor dorstgevoel.

Préhydrateren = voor tijdens en na wedstrijd – training.

→ dus de gehele dag door voldoende drinken!

WANNEER DRINKEN,... ALTIJD... in bijzonder voor onze jeugdspelertjes (advies 2-3 ml / kgLG / per 15 min).

- In de kleedkamer voor de training / voor de opwarming 250 - 400 ml (water).
- Net na de opwarming / 250 ml dorstlesser.
- Steeds met vele kleine slokjes, (NOOIT GASHOUDENDE DRANKEN).
- Tijdens de rust opnieuw dorstlesser.
- Tijdens de training elke 30 minuten (in extreme omstandigheden = zomer 2006 elke 15 minuten verplicht drinken).
- Na de wedstrijd energie - of hersteldrank.

Toepassen in de praktijk: Voetbalopleiding

- ✓ Sport = opvoeding
 - ✓ meegeven = aanleren
 - ✓ zelfdiscipline = zelfwerkzaamheid
-
- Opgeslet:
 - ✓ Nooit experimenteren met voeding voor of tijdens een wedstrijd.
 - ✓ Elke voedingsverandering (eten, drinken) eerst proberen op training.
 - ✓ We drinken nooit van elkanders drankje (hygiëne + Fair-Play).

