



# Medisch beleid en aanpak: blessurepreventie

In het kader van veilig en gezond sporten verdienen enkele begrippen wat verduidelijking.

Gezondheid wordt bepaald door een aantal factoren: genetisch, milieu, lifestyle en zorg voor je lichaam.

Fysieke activiteit is de activiteit voetballen en de duur en intensiteit waarmee je dat doet. Belangrijk is om externe fysieke activiteiten ook door te geven.

Fysieke fitheid is je paraatheid op fysiek vlak: CLUSKE: coördinatie, lenigheid, uithouding, kracht, snelheid en evenwicht.

Blessurepreventie begint bij jezelf: jij voelt je eigen lichaam het best aan, forceer niets, want dat leidt enkel tot langdurige kwetsuren.

Spreek je trainer aan over je problemen, zodat deze aangepaste oefenstof voor jou kan geven.

Ook de club wil investeren in het goed begeleiden van zijn spelers. Terreinen en materiaal worden dagelijks onderhouden. Er wordt geïnvesteerd in een kiné voor de jeugd.

Voor sommige kwetsuren of aandoeningen moet je de arts (sportdokter) raadplegen. Loop niet te lang rond met iets, want wat nu acuut is, wordt snel een chronisch letsel.

Heb je een kwetsuur, dan volg je volgend stappenplan:

1. Ik verwittig mijn trainer.
2. Ik spreek de clubdokter, Susie Klerkx
3. Ik spreek een kinesist aan. Deze beslist 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.

De meest juiste 'thermometer' ben jij zelf: jij voelt je eigen lichaam.

## **Genker Voetbalvereniging VZW**

Heizeisstraat 18 - 3600 Genk - Tel: +32 89 35.50.65 (kantine) - [www.genkervv.be](http://www.genkervv.be) - [info@genkervv.be](mailto:info@genkervv.be) Stamnummer KBVB : 05952 Ondernemersnr : 0412 446 572 - KBC IBAN : BE35 4530 2989 0137 Bic : KREDBEBB