

MEDISCHE BEGELEIDING – BLESSUREPREVENTIE - EHBO

1. Inleiding

Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Vaak hoort men dat blessures bij een contactsport zoals voetbal horen. Daar zit een kern van waarheid in, maar toch kan veel blessure leed worden voorkomen. Met een goede warming-up bijvoorbeeld of door eenvoudige voorzorgsmaatregelen te treffen, zoals het dragen van scheenbeschermers. Met een planmatige aanpak kan men veel meer doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat we kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daartoe wil Kbsk Retie met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers. De belangrijkste reden om aan blessurepreventie te doen, is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de leden vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel de club als voor de spelers.

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, coach, medespeler en tegenstander).

3. Stimuleren van blessurepreventie en -zorg bij trainers en coaches

Het accent van blessurepreventie moet liggen rondom de voetballerspelers 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 geduëlleerd. Trainers en coaches hebben direct invloed op de voetballerspelers. Hen goede informatie geven over blessurepreventie en -zorg kost nauwelijks geld. Het kost echter wel veel tijd en moeite om alle trainers, coaches en elftalbegeleiders 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.

4. Blessurepreventie bij trainingen en coachen:

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballerspelers positief te beïnvloeden.
- Bepaal de belasting van de trainingen over kortere en langere perioden. Als deze niet goed is afgestemd op de belastbaarheid van de voetballerspelers, lopen zij een grote kans op een sportblessure.
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Stimuleren preventieve maatregelen door informatie en advies te geven aan voetballerspelers, ouders en begeleiders.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw.
- Verstrek materiaaladviezen.
- Creëer een veilige sportomgeving.
- Stimuleer Fair Play.

5. Advisering over aanschaf van kleding en materialen.

Beginnende voetballers hebben veel vragen over de benodigde uitrusting. KBSK Retie zal hen of de ouders daarover informeren en adviseren, zo mogelijk in samenwerking met onze kledijleverancier. Zij kunnen zowel expertise als korting aanbieden. Dit kan op de inschrijfdagen, via onderhoud met trainer maar ook via de website: www.kbskretie.be/shop

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:

- Een goede pasvorm. Met name in het groeistadium van de jeugdspelers is het van belang dat de schoenen groot genoeg zijn.
- Voor jeugdvoetballers tot 14/16 jaar worden schoenen met vaste noppen aangeraden (hoe meer noppen, hoe beter).
- Pas op latere leeftijd wordt aangeraden voetbalschoenen met schroefnoppen aan te schaffen, indien de voetballer hieraan de voorkeur geeft.
- 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.
- 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.

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. Het bestuur van raadt 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 vereniging benadrukt te worden.

Let bij de aanschaf van scheenbeschermers op de volgende zaken:

- Een goede pasvorm, niet te groot of te klein.
- De aanwezigheid van ventilatiegaten.
- 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, waarna de sok naar beneden omgevouwen wordt.
- 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.

Keeperskleding

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

Voetbalkousen

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 voetbalspelers 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.

6. 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.

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 training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
- Drink voldoende, sportinspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l 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.

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:

- Prikkeling van de luchtwegen.
- Kortademigheid.
- Versnelling van de hartslag.
- Rokers hebben ook de gewoonte om alles onder te spuwen, spreek hun daarover aan dat dit zeker niet toegelaten is. Het is dan ook bij KBSK Retie tot aan de leeftijd van 16 jaar verboden te roken rond de accommodatie. Roken in de accommodaties (kleedkamers, kantine is wettelijk voor iedereen verboden).

Alcohol

Rond het sportgebeuren wordt vaak alcohol gedronken, Alcohol heeft veel negatieve effecten. Het heeft een vocht afdrijvend 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.

7. EHBO richtlijnen

U vindt op onze website een medisch actieplan met een opsomming van de meest voorkomende blessures bij voetballers.

https://www.kbskretie.be/images/club/medisch_actieplan.pdf