



K. SPORTING NEVOK GRUITRODE



Medische Begeleiding 2020-2021

Medische begeleiding

1. Blessure preventieplan

1.1. Voorwoord en introductie

* Voor u ligt de eerste uitgave van het blessure preventieplan en medisch actieplan van voetbalclub Sp. Nevok Gruitrode.

* Als voetballen je lust en je leven is, dan is het zuur om geblesseerd aan de kant te 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 paar essentiële punten.

Voorbeelden hiervan zijn : een goede warming-up of eenvoudige voorzorgsmaatregelen, zoals het dragen van scheenbeschermers.

* Ook onze club wenst hier een steentje toe bij te dragen door aan blessurepreventie te doen. Met een planmatige aanpak is veel meer te doen aan het voorkomen van blessures. We verwachten dat we de spelers op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom wil Nevok Gruitrode met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters als begeleiders/trainers en ouders om te voorkomen dat de voetballers geblesseerd raken. Want geloof ons aan blessurepreventie doen, werkt! Er zijn verschillende goede redenen om hiermee aan de slag te gaan.

* De belangrijkste reden is misschien wel dat minder blessures het spelplezier van de spelers vergroten en de kwaliteit van het voetbal verbeteren. Benut deze mogelijkheid. Het is een goede en veilige investering voor zowel Nevok als voor de spelers. En blessures kan je immers missen als kiespijn.

* In dit plan leest u alles wat volledig of zijdelings te maken heeft met blessures.

* We hopen dat u hier, na de eerste keer lezen, niet al te vaak hoeft in te kijken. Mocht het toch nodig zijn, dan weet u wat u kan en mag verwachten van Nevok Gruitrode.

1.2. Voor wie is het plan bedoeld en wat houdt het in?

* Dit blessure preventieplan is bedoeld voor alle leden van Nevok Gruitrode. Dit betekent dat het niet alleen is opgesteld voor de spelers (van het jongste U5 tot de oudste seniorenspeler), 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 Nevok Gruitrode, waar wat zich bevindt en 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 kunt behandelen als je weet dat ze er is. Dit betekent dus dat je een blessure tijdig moet signaleren en er dan de passende behandeling op los kunt laten.

1.3. De spelers (of hun ouders/verzorgers)

1.3.1 Wat te doen ?

* In principe kunnen de spelers (voor de jongere spelers kun je hier lezen: ouders en / of verzorgers) zelf een hele hoop aan blessurepreventie doen want om blessurevrij te kunnen spelen hoeft je eigenlijk maar heel weinig te doen. 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, mits je aan een aantal randvoorwaarden voldoet. Je zal merken dat als je er aan houdt je een leuke tijd hebt en plezier beleeft aan het sporten.

* Voor Nevok Gruitrode is het belangrijk om te weten of je al bekend bent met blessures of ziektes of leidt aan bepaalde – voor de voetbalsport- relevante medische afwijkingen (bvb. 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. Als ze aanhoudt ga naar 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.

* Als je bovenstaande regels in acht neemt, kom je er achter dat blessurevrij sporten kan worden bereikt door eenvoudig te nemen maatregelen.

* Toch een blessure wat nu? Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, blessurevrij zal het nooit gehouden kunnen worden.

1.3.2 Advies over aanschaf van kleding en materialen voor het nieuwe seizoen

Voetbalschoenen

* Goede voetbalschoenen zijn van essentieel belang voor de jonge sporters, vooral ook omdat ze veel leed kunnen voorkomen.

* Let bij de aanschaf van voetbalschoenen 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

- * Bij voetbal komen veel vervelende blessures voor, die voorkomen hadden kunnen worden door voldoende aandacht te besteden aan de Beenbeschermers.
- * Ten eerste : Veel voetballers dragen tijdens de training of wedstrijd geen beenbeschermers. Hoewel het dragen van beenbeschermers tijdens de training of de wedstrijd verplicht is !!
- * Ten tweede: Let bij de aanschaf van beenbeschermers op de volgende zaken:
 - Kies en 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.
- * Bij koude wordt aangeraden een lange broek te dragen, bij zware en natte velden een korte broek.
- * Keepers op een hoger niveau kunnen hun vingergewricht eventueel intapen tegen blessures.
- * Bij felle zon wordt het dragen van een zonneklep aangeraden.

1.4. De trainers / coaches

* Het spreekt vanzelf dat de trainers / coaches 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 drinken 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 elftallen kracht- en/of conditietraining geen zin hebben.

1.5. 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.

1.6. 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 strafschop 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 aan het terugdringen van blessures, maar draagt ook op een positieve manier bij aan het imago Nevok Gruitrode.

2. Administratief : Wat te doen bij een blessure of ongeval?

2.1. Inleiding

* Wij hopen uiteraard dat iedereen gezond blijft, maar bij het uitoefenen van een sport kunnen er jammer genoeg ook blessures voorkomen. Gelukkig is iedere - bij Nevok Gruitrode aangesloten - speler, trainer, afgevaardigde verzekerd voor gelijk welk ongeval dat hij of zij oploopt tijdens een training of wedstrijd. Ook de verplaatsing van en naar Nevok Gruitrode valt onder de verzekering, op voorwaarde dat men kiest voor de kortste weg.

* In de praktijk wordt het bedrag dat niet wordt terugbetaald door het ziekenfonds waarbij u bent aangesloten, in principe gedekt door de verzekering van de KBVB (verminderd met € 10,00 dossierkosten).

* Nevok Gruitrode legt er de nadruk dat dit enkel en alleen zal gebeuren als de hieronder beschreven procedure stipt en strikt wordt uitgevoerd !!!

* 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 **ONMIDDELIJK** contact op te nemen met de gerechtigde correspondent:

Jack Berben
Haagweg 19, 3670 Oudsbergen (Neerglabbeek)
GSM: 0477/86 46 03
Tel: 089/85 67 87
E-mail: jack.berben@telenet.be

* De formulieren die naar aanleiding van een ongeval of blessure moeten worden afgegeven aan de gerechtigde correspondent van Nevok Gruitrode kan je ook afgeven aan je trainer, jeugdcoördinator of een van de mensen van het jeugdbestuur, die ze verder zullen bezorgen.

* Van elk ongeval moet door de gerechtigde correspondent een dossier worden opgemaakt dat wordt doorgestuurd naar de KBVB. Wij vragen u echter om ook een eigen dossier op

te maken. Neem dus steeds van alle formulieren en onkostennota's en kopie !!!

* Als u een ongeval of blessure aangeeft aan de gerechtigde correspondent en vraagt dat er een dossier wordt opgemaakt dat moet doorgestuurd worden naar de KBVB, dan leidt dit er sowieso toe dat de desbetreffende speler minstens 2 weken niet speelgerechtigd is en dus ook niet mag deelnemen aan de trainingen !

* Blessures aan de tanden worden niet steeds terug betaald. De KBVB neemt hierin de finale beslissing.

2.2. Melding van het ongeval of kwetsuur

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

Nevok Gruitrode 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. Raadpleging dokter

* 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 !!

- **Opgelet** : 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. NevoK Gruitrode 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.

2.4. Spelhervatting

* 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.

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 !

* Was hospitalisatie noodzakelijk ?? Bezorg dan de factuur (origineel en geen kopie!!) aan de gerechtigde correspondent.

- **Opgelet**: de opleg voor een 1- of 2- persoonskamers is niet verzekerd.

* Was kinesitherapie noodzakelijk ?? Bezorg dan het attest van de kinesist met alle vermelde behandelingen aan de gerechtigde correspondent.

* 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 SPE(E)L(ST)ER NIET VERZEKERD EN WORDT DUS 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 ongevallenaangifte niet volledig in orde is, of bij behandelingen waarvoor de KBVB geen of slechts gedeeltelijke tussenkomst verricht zal ook Nevok Gruitrode op geen enkele manier tussenkomst verrichten.

3 Praktisch : Wat te doen bij een ongeval ?

3.1. De EHBO koffer

We beschikken over een EHBO koffer waar men al het nodige (huisapotheek) terugvinden voor wat betreft kleine verzorgingen.

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

* Wat zit er in de EHBO-koffer?

- Een lijstje waar u enkele gegevens noteert, wanneer u de koffer gebruik, alsook enkele ongevalsangiften voor de verzekering.
- Kompressen Stella(5X5/7.5X7.5/10X10) Steriel driehoeksverband, Cambric 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 hexomidine, zakje hydrofiele watten, nota "eerste hulp"

* het spreekt voor zich dat de EHBO koffer ieder jaar aan een grondige controle zal moeten onderworpen worden.

3.2. Brancard

* Een draagberrie staat in het materiaallokaal.

3.3.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.
- * Denk steeds aan de privacy van het slachtoffer.
- * Denk ook aan de aanwezige familie. Is er niemand, vraag wie er moet verwittigd worden.

3.4. Hoe de hulpdiensten verwittigen?

Bel: **112**

Geef rustig en héél duidelijk volgende info door.

NAAM:	vb: Ik ben
PLAATS:	vb: Ik sta hier op het voetbalveld van Gruitrode gelegen in de Groenstraat 38.
AANTAL SLACHTOFFERS:	vb: er is hier 1 man
KORTE BESCHRIJVING:	vb: die plots gevallen is. Hij klaagt van pijn in de buik. Hij kreunt en kan moeilijk ademen. Gelieve een ziekenwagen te sturen.

Indien bijkomende info gevraagd wordt, probeer zo correct mogelijk te antwoorden.
BELANGRIJK: ga 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, of er iemand aanwezig is die hij kent,
- Hoe is het gebeurt?
- Neemt hij medicatie, is hij voor iets in behandeling?

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

3.5. Praktisch actieplan in de verzorgingsfase

* U vindt hierna een opsomming van de meest voorkomende blessures bij voetballers. U krijgt bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken,

de gevaren en de uit te voeren stappen / de TODO's.

Kleine oppervlakkige verwondingen: (schaafwonden, kleine snijwonden,...)

- Vermijd contact met bloed.
- Was de wonde zoveel mogelijk met water en een propere doek uit. (hard schrobben is pijnlijk, maar soms nodig).
- Ontsmet met een ontsmettingsmiddel (aanwezig in verzorgingskoffer) en dek af met een pleister of proper verband.
- Indien nodig doorverwijzen naar arts. (tetanos)

Grotere, diepere verwondingen: (diepe snijwonden,...)

- Vermijd contact met bloed.
- Controleer de wonde op achtergebleven restanten. (grote stukken laat je zitten)
- Stelp het bloeden zoveel mogelijk. Maar..... enkel wanneer er niets meer in de wonde zit. Als er grote restanten in de wonde zitten, voorzichtig afdekken.
- Veneus bloeden: licht drukverband
- Arterieel bloeden: afbinden of manueel drukken. (belangrijk: nooit langer dan 12 minuten, hou de tijd in het oog.)
- **ALTIJD DOORVERWIJZEN NAAR ARTS**

Kneuzingen of verstuiking: (na stamp, na val , na knelling,...)

- Vraag of de persoon het lid zelf kan bewegen (herhaal deze vraag vaak)
- Controleer op eventuele open verwondingen. (zie verder hierboven)
- Voorzicht bij het eventueel verplaatsen.
- Koel af met water of ijs (nooit rechtstreeks).
- Indien twijfel of geen beterschap na 15 minuten: altijd doorverwijzen naar arts.

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.

Breuken

- Soms pijn, zwelling, maar vaak enkel bewegingsbeperking
- Vermijd het verplaatsen zoveel mogelijk.
- Hier onmiddellijk een arts raadplegen. (spalken in uiterste nood!!!)

Appelflauwte / bewustzijnsverlies

- Breng het slachtoffer zo vlug mogelijk in de frisse lucht.
- Neerleggen en benen in hoogstand.
- Controleer de vitale functies.
- Geef ruimte en rust. Blijf praten met het slachtoffer
- Geef verfrissing (natte doek,) **maar geen drinken!!!!!!** zolang het slachtoffer niet volledig bekomen is.
- Indien nodig arts raadplegen.
- Bij epilepsie, hypo(hyper)glycemie, blijvende pijn, altijd doorverwijzen naar arts

Braken: (misselijkheid, dronkenschap,...)

- 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.

Uitvallen van de vitale functies: wegvallen van ademhaling en/of bloedsomloop

- **Eerst (laten) hulpdiensten verwittigen!!!**
- controleer bewustzijn. (pijn prikkel) Indien aanwezig, is er ook ademhaling en circulatie
- geen bewustzijn; controleer ademhaling. Indien aanwezig is er ook circulatie
- geen ademhaling; controleer circulatie. Indien aanwezig start de beademing.
- Geen circulatie; start de volledige reanimatie.
- Maak knellende kledij los.
- Begin met hartmassage (30X) en dan beademen (2X) (= Nieuwe techniek)

Belangrijk:

Hoofd in hyperstrekking, nijk de neus dicht en trek de kin naar beneden.

Beadem met een frequentie zoals je zelf ademt.

Richt jezelf steeds volledig op (jij moet ook nog ademen)

Controleer of de borst omhoog komt. Zo ja: goed. Beweegt de buik, herneem de hyperstrekking.

Plaats de handmuis (vingers richting hart) 2 vingers boven het putje van het borstbeen,

Plaats je andere hand erbovenop en trek je vingers van de onderste omhoog.

Druk met gestrekte armen de borststreek in met een frequentie van 100/min.

Laat de handpalm contact houden met het slachtoffer.

Met twee is het leuker (gemakkelijker) dan alleen. Dus vraag bijstand.

Controleer tussentijds of je reanimatie al resultaat heeft

Opgelet: wanneer er circulatie is, is het mogelijk dat je enkel nog verder moet beademen. Is er ademhaling, mag je met hartmassage ook stoppen. Indien de vitale functies hersteld zijn, blijf continue controleren en breng het slachtoffer in zijlig in afwachting van de hulpdiensten.

3.6. 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.

3.7. 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 dehydratie 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. Allen mag de concentratie aan suikers 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 moeten worden om in het bloed te kunnen opgenomen 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. Kinesist Sp. Nevok Gruitrode

Stephani Daan

GroepSam

Watertorenstraat 16C, 3960 Bree

Tel. 089 70 47 93

Mail: info@groepsam.be

5. Huisartsen Meeuwen-Gruitrode

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

Een overzicht van de huisartsen, actief in de gemeente Meeuwen-Gruitrode:

Dr. De Jong Paul

Dwarsstraat 13, Ellikom

tel. 011 61 12 70

Dr. Hanot René

Maggenstraat 5, Gruitrode

tel. 089 85 72 59

Dr Kerkhofs Inge

Wijshagerkiezel 40, Meeuwen

tel. 089 77 77 92

Dr. Wim Moors

Broekkantstraat 20, Meeuwen

tel. 011 79 30 12

www.praktijkdebroekkant.be

Dr. Vandersteegen Ludo

Hoogstraat 47, Meeuwen

tel. 011 79 21 79

Dr. Vandervoort Gilbert

Bergstraat 18, Meeuwen

tel. 011 79 18 77

Dr. Veuskens Kelly

Wijshagerkiezel 40, Meeuwen

tel. 089 77 77 92

Dr. Wouters Paul

Gruitroderbaan 17, Meeuwen

tel. 011 79 24 60

Dr. Wuytens Relinde

Broekkantstraat 20, Meeuwen

tel. 011 79 30 12

<http://www.praktijkdebroekkant.be/>

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, 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.poisoncentre.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

Ziekenhuizen in de buurt:

Maria Ziekenhuis Noord-Limburg Overpelt Tel. 011/82.60.00 www.mznl.be/

Ziekenhuis Maas en Kempen Maaseik Tel. 089/50.92.00 www.zmk.be/

Ziekenhuis Oost-Limburg Genk Tel. 089/32.50.50 www.zol.be/