

# Medische omkadering KFC Poperinge

Insteek m.b.t. medische omkadering KFC Jeugd en handleiding medische verzorging jeugdvoetballers in de preventie -en de verzorgingsfase



Dit actieplan wordt gepubliceerd in de cloud ( One-drive ) en is zo toegankelijk voor de KFC coaches.

Dit document is ook terug te vinden op de KFC jeugdwebsite.

## 0. De medische omkadering binnen KFC Poperinge

De KFC kinesist Ben Vanhoucke, tevens bestuurslid, is de drijvende kracht achter de medische omkadering van de club. Hij heeft al diverse keren een interne opleiding verzorgd voor trainers, ploegafgevaardigden en KFC geïnteresseerden met als thema's

- blessurepreventie

- hoe een speler die gekwetst is benaderen

- wat mag je doen en wat mag je zeker niet doen (bv in geval van breuk;...)

-...

Een aantal van die items worden in deze bundel samengevat.

Vanuit zijn eigen praktijk en filosofie is hij dé drijfveer achter het plaatsen van een AED toestel op de KFC site.

Samen met de secretaris en de TVJO vormt hij de medische cel binnen de club. De secretaris zorgt vooral voor de medische administratieve ondersteuning m.b.t. het medische luik. Terwijl de TVJO vooral voor de insteek met betrekking tot lifestyle

Taakomschrijving medische cel

\*organiseren van infomomenten en interne opleidingen

\*wedstrijdverzorging

\*bijvullen van het medisch verzorgingsmateriaal

\*blessurepreventie

\*verbinding met de administratie mbt opvolging blessures en verzekering

\*bijhouden van medisch dossier per speler

\*communicatie met visies en trainers mbt re-integratie van een geblesseerde speler

\*verantwoordelijk voor de medische doorlichting en opvolging

\*lifestyle implementatie

\*...

## 1. KFC Poperinge voluit tegen voetbalblessures !

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 blessureleed 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 méér doen aan het voorkomen van blessures. Ouders verwachten dat KFC kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetbal spelen. Daartoe wil KFC Poperinge met deze brochure enige houvast en informatie bieden aan zowel sporters, ouders en begeleiders/trainers.

Minder blessures vergroot het spelplezier van de KFC'ers en automatisch zal de kwaliteit van het voetbal verbeteren. KFC Poperinge vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als voor zijn spelers.

Het accent van dit blessurepreventieplan ligt expliciet bij de voetballers zelf en zijn team tijdens trainingen, wedstrijden en toernooien. Op die momenten moeten we als club heel specifiek het accent op blessurepreventie leggen.

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdssituaties, waar meestal vrij stevig om de bal wordt geduellerd. KFC Poperinge hoopt langs deze weg zijn trainers en begeleiders de nodige info te geven over blessurepreventie -en zorg. Een initiatief die weinig centen kost, maar 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 eerste aanzet tot een goede aanpak kan al het grondig doorlezen van deze brochure zijn.

## 2. Nuttige info voor jeugdtrainers omtrent blessurepreventie, ...

- Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetballers positief te beïnvloeden ( spelers opjutten, negatief aanpakken, ... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat makkelijker tot blessures kan leiden )
- Zorg als trainer voor een goede en verantwoorde training, die afgestemd is op het leerplan van de spelers (warming-up/cooling-down, belasting/belastbaarheid, .... )
- Wees goed op de hoogte van de algemene gezondheid en eventueel het medicijngebruik van de spelers.
- Geef informatie en advies aan jeugdspelers en ouders ( vb. mond -en mondhygiëne staan in relatie met veel spierblessures, bepalende rol van de groeispuurt, badslippers aan bij het douchen, ... )
- Probeer bij het hernemen na een blessure te zorgen voor differentiatie en een aangepast programma indien mogelijk zodat de kans op herval minimaal is.
- Verminder de kans op of de ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- Detecteer eventueel de kop opstekende en dreigende blessures bij de spelers, ... indien nodig laat je de desbetreffende speler rusten of verwijst je hem door naar een dokter, kiné, ...
- Moedig de spelers extra aan om voldoende te drinken want hun dorstperceptie is lager
- Zorg voor een goede trainingsopbouw ( o.a. stabilisatie oefeningen in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw, ... )
- Zorg voor een goede en veilige sportomgeving (sportaccommodatie moet veilig zijn , hou rekening met de weersomstandigheden, ... kortom een veilig omgeving waarin de trainer, coach, medespelers en tegenstanders een duidelijke plaats en rol hebben).
- Stimuleer Fair Play, de juiste lifeskills, een gezonde leefstijl en aangepast gedrag in alle omstandigheden
- Verstrek materiaaladviezen : zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij dragen (een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/trainingsshirt, voldoende warme kledij tijdens de winter, lange broek verplicht in de winter, zorg voor verse kledij na de training / wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers, ...)

### 3. Nuttige info voor spelers en ouders omtrent blessurepreventie

#### A. De juiste voetbaluitrusting :

Ouders van (beginnende) jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de benodigde uitrusting. KFC Poperinge probeert de ouders in de mate van het mogelijke de nodige info te geven en te adviseren zodat de beginnende voetballer in optimale omstandigheden kan sporten en voetbal spelen. We werken als club ook samen met enkele plaatselijke sportwinkelier(s). Zij bieden onze leden zowel expertise als korting.

#### Schoeisel

Goede schoenen zijn van essentieel belang voor voetballers, vooral ook ter voorkoming van blessures.

Let bij de aanschaf van voetbalschoenen vooral 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 worden.
- Vernieuw de veters tijdig

## 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. De jeugdwerking van KFC Poperinge raadt dan ook alle voetballers aan om ook tijdens de trainingen scheenbeschermers te dragen. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook regelmatig door de trainers en begeleiders 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.
  
- De scheenbeschermers dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit elastiek om de kousen en beenbeschermers in positie te houden; elastiek knelt de bloedsomloop af - gebruik dan liever wat tape !

## Voetbalkousen

- Zorg steeds voor een goede pasvorm: te grote of te kleine sokken kunnen blaren veroorzaken.
- Kousen dienen met regelmaat gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.

## 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.

## B. Persoonlijke lichaamsverzorging

Het spreekt voor zich dat elke voetballer zijn lichaam goed moet verzorgen. De persoonlijke verzorging omvat verschillende aspecten. We belichten er enkele die voor iedereen van toepassing kunnen zijn.

-Een douche nemen na de training of wedstrijd is binnen KFC Poperinge verplicht want bezwete kledij vormt een ideale voedingsbodem voor allerlei schadelijke micro-organismen. Ook het verversen van bezwete kledij is absoluut noodzakelijk.

-Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine huidverwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding, hoe klein ook, onmiddellijk verzorgen. Een goede huidverzorging is beslist geen luxe en verkleint bovendien de kans op infecties.

-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, ... een goede tandhygiëne en regelmatige controle bij de tandarts is dus broodnodig

-Een evenwichtige voeding hoort bij een sportieve leefwijze. Een juiste keuze van voedingsproducten, de hoeveelheid en het juiste tijdstip kunnen een belangrijke invloed hebben op het prestatievermogen.

- \* Eet voldoende zodat je geen hongergevoel hebt, maar ook niet teveel om geen misselijk gevoel te hebben.

- \* Neem voor een training of wedstrijd altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat

- \*Wees zuinig met zout

- \*Eet ruim voor de wedstrijd of een training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief

- \*Drink voldoende, ... inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de aanbevolen 1.5l die we in normale omstandigheden zouden moeten drinken.

- \* ...

-Het hoeft uiteraard geen verdere uitleg dat roken onder welke vorm dan ook een nadelige invloed heeft op het leveren van sportprestaties, ... zeker wat betreft uithoudingsporten. Merkbare negatieve effecten zijn :

- kortademigheid

- prikkeling van de luchtwegen

- versnelling van de hartslag

- ...

Bij KFC Poperinge is het dan ook verboden te roken in en rond de sportaccommodatie en kleedkamers.

-Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vochtafdrijvend en 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. Voor de jeugdspelers is het nuttigen van alcohol dan ook verboden. Soms kan een uitzondering gemaakt worden omwille van een speciale gelegenheid (Bv iemand is jarig en wil zijn ploeggenoten trakteren en brengt een bak bier mee.) . Maar om hiervoor een afwijking te bekomen, dient telkens een aanvraag ingediend te worden bij de GC of TVJO. Er mag zeker geen sprake zijn van een wekelijkse gewoonte en de toelating wordt alleen verleend voor jeugdspelers vanaf 16 jaar.



## 4. Blessurepreventie insteek op het KFC trainingsveld

Op het niveau van de bovenbouw wordt er aandacht besteed aan de rompstabilisatie, basiskracht en statische stretching beenspieren en dit in functie van de blessurepreventie. U vindt hierna de basisbewegingen.

### Rompstabilisatie

1. steeds buik-, rug- en bilspieren aanspannen (vormspanning)
2. 10 à 15 seconden aanhouden 3 à 4 herhalingen
3. perfecte positionering van de ledematen t.o.v. elkaar

1. Voorligsteun op de handpalmen	2. Voorligsteun op de ellebogen	3. Voorligsteun op de knie en handpalm
		
benen en romp op één lijn	Loodrechte hoek in ellebogen	Arm en been goed uitstrekken
4. Ruglig met rompsteun	5. Rugwaarts in brug	6. Ruglig in steun op de ellebogen
		
Benen en romp 1 lijn, niet overstrekken	Hoofd in verlengde van romp	Voeten samen houden
7. Zijlig in steun op een handpalm en voeten	8. Zijlig in steun op onderarm en voeten	9. Zijlig in steun op het onderbeen en de elleboog
		

Goed opspannen

Hoofd in verlengde

Been spieren  
opspannen

# Basiskracht

Elke oefening 2 x 15" uitvoeren

<p>1. Rechte buikspieren bovenaan</p>	<p>2. Schuine buikspieren</p>	<p>3. Rechte buikspieren onderaan: benen heffen</p>
		
<p>Beweging niet te snel uitvoeren</p>	<p>Romp indraaien Handen naar buitenkant enkel brengen</p>	<p>Bekken komt los van de grond. Traag terugbrengen.</p>
<p>4. Rugspieren 1: romp heffen</p>	<p>5. Rugspieren 2: arm- en been heffen</p>	<p>6. Beenspieren 1: voor</p>
		
<p>Romp heffen</p>	<p>Afwisselend linker en rechterbeen en arm heffen</p>	<p>Naar voor uitvallen en terugkeren</p>
<p>7. Beenspieren 2: zijwaarts</p>	<p>8. Armspieren 1: Push- up armen schouderbreedte</p>	<p>9. Armspieren 2: tussen 2 stoelen</p>



Opzij uitvallen en terugkeren

Romp en benen vormen 1 lijn

Diep door de armen buigen

Goed buigen en strekken in de armen.

Ellebogen naar achter buigen

# Statische stretching beenspieren

Series: 2x

Duur: 12" per oefening

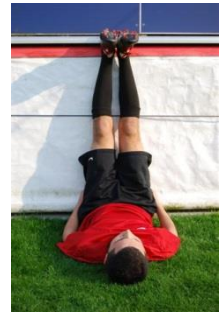
<p>1. Diepe kuitspieren en oppervlakkige kuitspieren:</p>	<p>2. Voorste dijspieren: Quadriceps</p>	<p>3. Adductoren:</p>
<p>1.  2. </p>		
<p>Hiel op de grond houden 1. Diepe kuitspieren: knie naar de grond brengen. 2. Oppervlakkige kuitspieren: knie strekken</p>	<p>Romp recht houden.</p>	<p>Voetpunten wijzen naar voor. Knie naar voor buigen. Romp neigen naar gestrekte been.</p>
<p>4. Achterste Dijspieren: Hamstrings</p>	<p>5. Inwendige heupspier: Iliopsoas</p>	<p>7. Adductoren:</p>
		
<p>Voorste been gestrekt. Romp naar voor neigen. Voetpunt of scheenbeen vastnemen.</p>	<p>Handen naast voorste voet. Knie boven hiel. Achterste knie op de grond houden.</p>	<p>Met ellebogen knie naar beneden drukken.</p>
<p>8. Bilspieren:</p>	<p>9. Buikspieren:</p>	<p>10. Achterste keten: lage rug en hamstrings.</p>



Met linkerelleboog rechter knie opzij duwen.



Ruglig.  
Maak u zo lang mogelijk.



Benen gestrekt  
Voetpunten naar je toe trekken

## 5. Toegepaste procedures mbt sportmedische screening

De sportieve cel is verantwoordelijk voor de medische doorlichting en opvolging.

Op de inschrijvingsdag wordt een medische vragenlijst bezorgd aan de ouders.

### Medische vragenlijst

#### PERSONALIA

Naam en Voornaam	
Geboortedatum	
Adres	
Postcode en gemeente	
Tel.	

#### GEGEVENS HUISARTS

Naam en voornaam	
Adres	
Postcode en gemeente	
Tel.	

#### *Vragenlijst*

1. Zijn er medische gegevens waarvan de club op de hoogte moet zijn om in noodsituaties effectief hulp te kunnen verlenen?
2. Gebruikt de speler medicatie waarover de club best geïnformeerd zou zijn?
3. Heeft de speler last van allergische reacties? Zo ja, hoe kan daarop gereageerd worden?
4. Heeft de speler al ooit een sportmedisch onderzoek ondergaan? Zo ja, waar en wanneer?

5. Heb u al eens een sportblessure gehad, zo ja welke en wanneer ?

6. Is er in de familiehistoriek sprake van medische problemen / afwijkingen ?

Ik bevestig hierbij alle vragen aandachtig gelezen te hebben en deze vragen juist en volledig te hebben beantwoord.

Datum .....

Handtekening ouder

De verwerking van de vragenlijst is de taak van de medische cel. De eventuele opvolging en behandeling van gesignaleerde problemen wordt eveneens door de medische cel op zich genomen.



## 6. Lifestyle insteek

Gedurende het seizoen worden een aantal lifestyle acties georganiseerd voor de verschillende echelons d.m.v. een bewustwordingscampagne ( infomoment + communicatie via soccercoach.be ) en een kijkkaart.

\*Voor de onderbouw werd specifiek een actie georganiseerd voor de ouders langs de lijn.

\*Voor alle echelons werd nog gewerkt rond de winterkledij en de actie rond het drinken van water tijdens het trainen / het spelen van wedstrijden.

U vindt hierna de kijkkaarten.



**Goede afspraken  
maken goede vrienden...**



**Als ouder bent u de 12de man,  
niet de 2de coach!**



cartoon : Nick Bal-Colemont

**BEDANKT !**

**uw zoon / dochter**

**Lifestyle-actie KFC Poperinge jeugd**



## De drinkfles een verplicht item op trainingen én wedstrijden



*Lifestyle-actie KFC Poperinge jeugd*



## Voetballen op KFC in de winterperiode



De winter komt eraan en dat is al goed voelbaar. Een voetballer moet zijn spieren warm houden en vooral in de winter is dit een moeilijke opdracht.



KFC spelers voorzien vanaf heden volgende kledij bij wedstrijden / trainingen : lange broek, muts en handschoenen

## 7. Toch een blessure, ... het KFC medisch actieplan !

Welke voorzorgsmaatregelen men ook neemt, voetbal zal nooit blessurevrij kunnen gehouden worden. Daarom is het dan ook van belang om te kunnen terugvallen op een up-to-date EHBO kist, een tabel met de meest voorkomende blessures, de symptomen en wat men er bij eerste hulp kan aan doen, ... kortom het KFC medisch actieplan. Dit actieplan duidt ook aan welke administratieve stappen gezet moeten worden binnen het kader van de terugbetaling van de verzekering.

### A. De KFC EHBO kist

Wat dient er in de EHBO-kist te zitten

- kleefpleisterbandage (bijv. acrylastic) 8 cm. (steun- en drukverband voor benen)
- kleefpleisterbandage (acrylastic) 6 cm. (steun -en drukverband voor armen)
- 1 flesje alcohol 100 cc. (desinfectie bij huidwonden)
- 1 flesje betadine jodium (idem)
- 1 spuitbus chlooraethyl (koudeprikkel/pijnstilling)
- 1 doosje compeed klein (bescherming bij schaafwonden)
- 1 doosje compeed groot (idem)
- 1 driekante doek en 2 veiligheidsspelden (ontlasting arm bij schouder/armletsel)
- 4 gazen 10 x 10 (wondafdekking)
- 1 rol hansaplast (idem)
- 2 hydrofiele windsels 8 cm. (fixeren, wondafdekking, voetbalkousen ophouden)
- 1 ideaal zwachtel 8 cm. (steun en drukverband)
- 1 schuimrubber polster 2 mm dik (tegendruk bij dreigende bloedingstoringen)
- 2 rollen leukotape 4 cm. (steun bij gewrichten en zwellingen )
- 1 meter tubigrip D en E (fixatieverband)
- 1 rol onderwrap (bescherming huid onder tape)
- 1 verbandschaar (gebogen schaar met platte punten)
- 1 pincet (voor splinters)
- 1 paar steriele handschoenen (bij bloedige wonden)
- 1 pak watten 25 gr. (bloedstelping/vuiltje uit oog)
- enkele vaccinostyles (blarenprikkers)
- 1 tube Azaron (insectenbeten)
- 1 doos zwaluwstaartjes (snijwonden, huidranden tegen elkaar)

Het spreekt voor zich dat de EHBO-kist ieder jaar aan een grondige controle zal moeten onderworpen worden. Deze niet limitatieve lijst kan helpen bij de evaluatie.

### B. Administratieve procedure in geval van blessure

KFC Poperinge probeert in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB is KFC Poperinge aangesloten bij het 'federaal solidariteitsfonds'. De tussenkomst van dit fonds is aan welbepaalde strikte voorwaarden onderworpen. Daarom is het belangrijk de hierna vermelde regels te respecteren.

#### →BLESSURE

Het kan steeds voorvallen dat je te kampen krijgt met een blessure, de een al hardnekkiger dan de andere. Als het zover is overleg dit met je trainer, het is beter enkele weken rust te nemen en enkele trainingen en wedstrijden te missen dan je hele seizoen op de helling te zetten.

Indien je op doktersvoorschrift of uit eigen beweging enkele weken afwezig bent om een blessure de nodige tijd te geven te herstellen, verwittig dan steeds je trainer. Verwittig de trainer ook steeds vooraf wanneer je de trainingen zal hernemen. Op die manier kan de trainer eventueel vooraf een aangepast programma voorzien. Wanneer je op training of tijdens een wedstrijd een sportongeval hebt voorgehad, dan moet je dit zo snel mogelijk ( BINNEN DE 14 DAGEN ) aangeven bij de secretaris van KFC Poperinge (Philippe Cailliau- 0499 51 62 64 - [secretariaat@kfcpoperinge.be](mailto:secretariaat@kfcpoperinge.be) )

Er zal een aangifteformulier + een vragenlijst , die je kan bekomen bij de ploegafgevaardigde of bij de secretaris zelf, moeten ingevuld worden.

- Medisch getuigschrift volledig laten invullen door behandelende arts.  
Let wel : indien er kiné nodig is, dient dat ook vooraf vermeld te worden.

- Bijkomend de vragenlijst zo goed mogelijk zelf invullen.

De effectieve aangifte van ongeval vult de secretaris dan zelf in aan de hand van uw ingevulde vragenlijst

Beide formulieren moeten BINNEN DE 14 DAGEN NA HET ONGEVAL samen met een klevertje van de mutualiteit (NIET KLEVEN) worden overhandigd aan één van volgende personen:

-à de ploegafgevaardigde

-à de secretaris Philippe Cailliau, Binnenkouter 59, 8970 Poperinge

Enkele dagen later zal je via het secretariaat een brief ontvangen met een dossiernummer, een reglement FSF en een attest van herstel dat door de behandelende dokter na herstel moet ingevuld worden.

Hou goed alle rekeningen en doktersbriefjes bij. Eerst dien je de tussenkomst te vragen aan het ziekenfonds. Het attest van terugbetaling dient samen met alle andere rekeningen EN HET ATTEST VAN HERSTEL te worden binnengebracht bij de secretaris. Wat later ontvang je dan de in aanmerking komende niet gerecupereerde kosten via overschrijving op uw rekening.

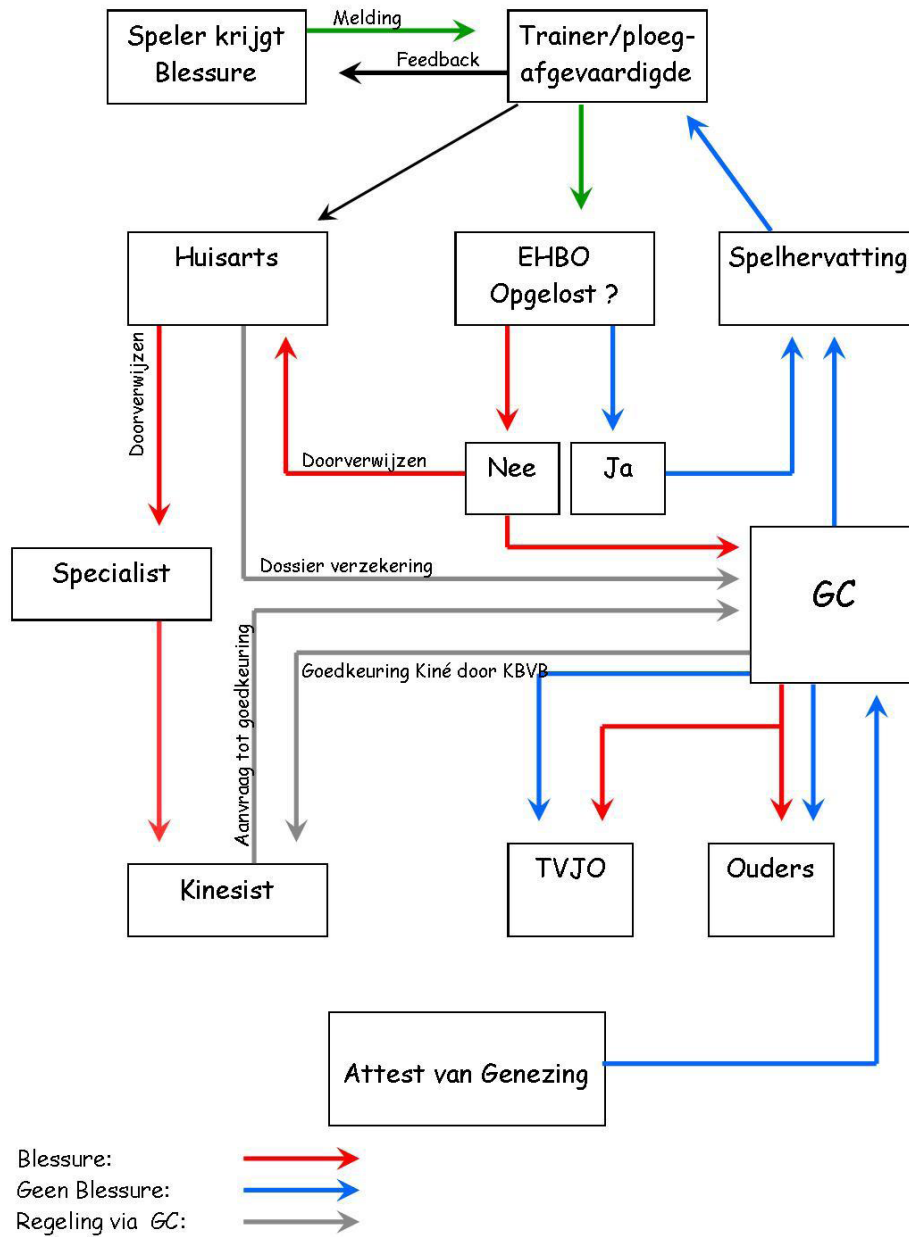
Op te merken valt dat niet alle speciale behandelingen en tapes worden terugbetaald.(zie reglement FSF)

Als het aantal consultaties voor kiné moeten verhoogd worden, dient dit vooraf aangevraagd te worden met een doktersattest aan het FSF via één van bovenvermelde personen. Bij hen kan je eventueel bijkomende inlichtingen bekomen.

Het Federaal Solidariteitsfonds van de Voetbalbond komt tussen in bepaalde medische kosten die rechtstreeks de oorzaak zijn van het ongeval tijdens het beoefenen van de voetbalsport in clubverband. Zaken die reeds voordien bestonden zijn niet verzekerd (bvb tendinitis, hyperventilatie, verergeren van een bepaalde kwetsuur ...). Ook niet alle kosten worden terugbetaald zoals farmaceutische producten, speciale taping ... Het Federaal Solidariteitsfonds is geen verzekering. Indien men als speler beter wenst verzekerd te zijn (zoals loonverlies, betaling alle medische kosten, dagvergoeding ...) dan dient deze privé een verzekering of hospitalisatieverzekering af te sluiten.

Bij eventuele vragen kun je altijd bij de secretaris Philippe Caillieu, Binnenkouter 59, 8970 Poperinge terecht

### Procedure bij Blessure



### *C. Praktisch actieplan in de verzorgingsfase*

U vindt hierna een opsomming van de meest voorkomende blessures bij jeugdvoetballers. U krijgt bij ieder letsel een uitgebreide beschrijving van de blessure, de visuele kenmerken, de gevaren en de uit te voeren stappen / de to do's.



<b>SCHAAFWONDE</b>		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-bovenste huidlagen geschaafd -pijn -bloeding, vuil in de wonde	-ontsteking	-wonde van binnenuit naar de randen reinigen met een gaaskompres met water en zeep of met een ontsmettingsproduct -vuiltjes verwijderen -wonde ontsmetten -wonde afdekken met pleister of compres
<b><u>SPLINTER</u></b>		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-splinter	-ontsteking	-indien het uiteinde van de splinter zichtbaar is de splinter met pincet of naald verwijderen -wonde ontsmetten
<b><u>INSECTENBEET</u></b>		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-rood -pijn -jeuk -zwellling -eventueel angel	-vergiftiging -steek in mond of keel	-angel onmiddellijk verwijderen (schrappende beweging van de nagel) zwellling en pijn beperken door aanbrengen van een koud kompres ontsmetten -wonde afdekken met pleister of kompres

<u>NEUSBLOEDING</u>		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-bloeding uit de neus	-bloed in de keel door achteroverbuigen.	-hoofd lichtjes voorover houden (leeshouding) -neus dichtknijpen (10') met beide wijsvingers net onder de neusbeenderen -niet snuiten gedurende 1 uur -als je bloedstelpende watten zou gebruiken, neem ze dan lang genoeg zodat een stukje uit het neusgat blijft steken. -indien het lang blijft duren, arts verwittigen
<u>ERNSTIGE BLOEDING</u>		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
-bloedverlies	-shock -bewusteloosheid.	-rechtstreekse druk op de wonde -ledemaat hoger plaatsen -speler laten liggen -drukkend verband aanbrengen -kleine wonden verzorgen zoals schaafwonden -dokter verwittigen

VERSTUIKING		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-pijn</li> <li>-bewegingsbeperking</li> <li>-zwellling</li> <li>-eventueel blauwe plekken</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-ledemaat hoger plaatsen</li> <li>-15' afkoelen</li> <li>-rust</li> <li>-bewegingsvermindering</li> <li>-steunverband of windel</li> </ul>
ONTWRICHTING		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-abnormale stand</li> <li>-abnormale beweeglijkheid</li> <li>-erge pijn</li> <li>-zwellling</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-steun en rust geven aan het getroffen gewricht door</li> <li>-draagdoek of opgerolde dekens (heup)</li> <li>-nooit zelf terug 'zetten'</li> <li>-dokter raadplegen</li> </ul>
BREUK		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-abnormale stand, beweeglijkheid</li> <li>-erge pijn, zwellling</li> <li>-knarsen bij beweging</li> <li>-eventueel bloeding</li> <li>-open breuk: bot steekt naar buiten - door de huid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-infectie bij open breuk</li> <li>-shock</li> <li>-verergering door beweging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ledemaat onbeweeglijk laten</li> <li>-ledemaat steunen</li> <li>-rust</li> <li>-dokter raadplegen</li> </ul>

FLAUWVALLEN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-zwak, onwel</li> <li>-zwarte vlekken voor de ogen</li> <li>-plots bleek</li> <li>-koud aanvoelen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-hersenletsel ten gevolge van -</li> <li>onvoldoende bloedtoevoer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-neerleggen</li> <li>-benen hoger dan de rest van het lichaam</li> <li>-koude kompressen op voorhoofd en in de nek</li> <li>-persoon vrij leggen (meer lucht)</li> <li>-spannende kleren losmaken</li> <li>-geleidelijk rechtop laten zitten</li> </ul>
ZONNESTEEK		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-rood aangezicht</li> <li>-hoofdpijn, duizeligheid</li> <li>-dorst, braakneigingen</li> <li>-snelle hartslag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uitputting</li> <li>-hersenenbeschadiging</li> <li>-bewusteloosheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uit de zon brengen</li> <li>-halfzittende houding</li> <li>-nooit platleggen</li> <li>-koude kompressen op het voorhoofd</li> <li>-afkoelen</li> <li>-kledij openzetten</li> <li>-after sun !!</li> </ul>

HERSENSCHUDDING		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-lichtschuw</li> <li>-hoofdpijn</li> <li>-misselijkheid &amp; braken</li> <li>-onrustig</li> <li>-duizelig</li> <li>-eventueel bewustzijnsverlies</li> <li>-geheugenverlies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-hersenschadiging</li> <li>-hersenvloeding</li> <li>-hersenschadiging</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-uit het licht brengen</li> <li>-spannende kledij openen</li> <li>-ademhaling en hartslag controleren</li> <li>-dokter raadplegen</li> </ul>
BLAREN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-blaasjes gevuld met vocht of bloed</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ontsteking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gesloten blaar</li> <li>-dichtlaten, eventueel pleister</li> <li>-enkel indien hinderlijk: ontsmetten, open prikken, drukkend verband</li> <li>open blaar</li> <li>-omgeving ontsmetten</li> <li>-loshangende velletjes losknippen</li> <li>-ontsmetten: drukkend verband</li> <li>bloedblaar</li> <li>weinig last dichtlaten</li> </ul>

BRANDWONDEN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-rood</li> <li>-licht gezwollen</li> <li>-zeer pijnlijk</li> <li>-eventueel blaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ontsteking</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-15' à 20' koud stromend water over de wonde laten vloeien</li> <li>-steriel afdekken bij blaren</li> <li>-nooit: blaren openprikken, olie , boter of melk erop aanbrengen</li> <li>-zalven bemoeilijken de diagnose</li> <li>-steeds de dokter raadplegen</li> <li>-vaccinatie voor tetanus (klem) navragen</li> </ul>
SNIJWONDE		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-pijn</li> <li>-bloed</li> <li>-snede</li> <li>-eventueel vuil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ontsteking</li> <li>-achterblijven van vreemde voorwerpen, bv. glas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ontsmetten</li> <li>-pleister of steriel drukkend verband op de wonde aanbrengen</li> <li>-bij diepe wonde, gevoelsverlies of bewegingsbeperking:</li> <li>-dokter raadplegen</li> </ul>

HYPERVENTILATIE		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-snelle ademhaling</li> <li>-tintelingen in handen, voeten en rond de -mond</li> <li>-duizeling</li> <li>-verkrampen van handen en voeten</li> <li>-opgejaagd</li> <li>-zenuwachtig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-flauwvallen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-laten in- en uitademen in een plasticen zakje dat neus en mond bedekt of met de handen een schelp vormen</li> <li>-geruststellen</li> <li>-eventueel een slag in de gezicht brengen om de speler te verschrikken zodat snelle ademhaling stopt</li> </ul>
SPIERKRAMPEN		
WAT ZIE IK?	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<ul style="list-style-type: none"> <li>-krampen</li> <li>-functievermindering van de spieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-spierscheur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-de spier met een tegenovergestelde functie in werking brengen</li> <li>-zachtjes wrijven over de getroffen spier</li> </ul>

EPILEPSIE		
DEFINITIE -ZIEKTEBEELD	GEVAREN?	WAT DOE IK?
<p>epilepsie is geen ziekte: het is een ziektebeeld, een symptoom van een aangeboren of verworven hersenafwijking.</p> <p>petit mal: een moment van afwezigheid, staren met de ogen; de speler herinnert er zich nadien niks meer van.</p> <p>grand mal: flauwvallen, (symmetrische) schokken met armen, benen en hoofd, wegdraaien van ogen, urineverlies, bijten op de tong, kans tot verkrampen, schokkende ademhaling</p>		<p>-raadpleeg een arts</p> <p>-speler laten schokken, zorg dat hij/zij zich niet kwetst</p> <p>-bij een grand mal iets tussen de tanden steken; eenmaal</p> <p>-de tanden op elkaar, niets doen. Zorg ervoor dat de tong niet naar achter in de keel valt (gevaar voor verstikking)</p>
ASTMA		
DEFINITIE	WAT ZIE IK	WAT DOE IK?
<p>-aandoening van de luchtwegen die vernauwen door overprikkelaarheid bij inspanning, -allergie, zenuwachtigheid</p>	<p>-kortademigheid, -zenuwachtigheid, angstig, piepend, eventueel blauwkleurige huid, treedt op in aanvallen</p>	<p>-raadpleeg een arts</p> <p>-recht doen staan, schouders naar achter, borstkas opentrekken</p> <p>-de puffers die de speler bijheeft, gebruiken volgens de aanwijzingen</p>



LETSELS AAN DE GESLACHTSDELEN		
DEFINITIE	WAT ZIE IK	WAT DOE IK?
<p>Trappen of slagen ter hoogte van de geslachtsdelen zijn altijd zeer pijnlijk. Meestal gaat het om voorbijgaande ongemakken maar er kunnen ook inwendige organen geraakt zijn. Voor de frequentere, minder ernstige letsels bestaan er een aantal middelen om de sporter snel weer op de been te krijgen.</p>	<p>-De speler valt meestal op de grond, de benen opgetrokken, de handen aan de geslachtsdelen. -De speler heeft zeer veel pijn. -Er kan een bloeding en zwelling optreden.</p>	<p>-Probeer het slachtoffer zoveel mogelijk te laten ontspannen om de pijnreflexen te onderbreken; -stel hem gerust; laat het slachtoffer een paar keer diep en rustig ademen. -Laat het slachtoffer die houding aannemen waarin hij het minst pijn ondervindt. -In geval van zwelling: koelen. -Andere mogelijkheid om de pijn te verzachten: met de speler in ruglig en de benen opgetrokken, een lichte druk geven op de benen tot de knieën tegen de borst komen. Probeer dit niet te doen indien het slachtoffer dit niet wenst. -Laat het slachtoffer urineren. -Raadpleeg een arts bij blijvende pijn of bloedverlies bij het urineren.</p>

TANDLETSEL		
DEFINITIE	WAT ZIE IK	WAT DOE IK?
<p>Bij een botsing of val gebeurt het wel eens dat tanden worden losgeslagen. Ook door een slag van een elleboog worden tanden uitgeslagen of beschadigd.</p> <p>Een tandletsel geneest zelden spontaan, een behandeling door een tandarts is noodzakelijk. Mits snel ingrijpen kan in vele gevallen de tand gered worden.</p>	<p>- Het slachtoffer heeft 1 of meerdere tanden die loszitten of uitgeslagen zijn. Bloed loopt uit de mond van het slachtoffer.</p> <p>Meestal staan de lippen gezwollen.</p>	<p>Stelp de bloeding en beperk de zwelling door een kompres (of handdoek, zakdoek) met koud water op de mond of de wonde te houden.</p> <p>Tanden die nog gedeeltelijk vasthangen moeten zo weinig mogelijk bewogen worden zodat ze niet volledig loskomen. Enkel een tand die zo loshangt dat hij er bijna uitvalt, mag men zachtjes terugduwen.</p> <p>Een slachtoffer met uitgeslagen tanden moet zo snel mogelijk (binnen de 30 minuten) naar de tandarts gebracht worden. De tand moet worden bewaard, liefst in het speeksel van het slachtoffer. Dit gebeurt bij voorkeur in de mond (onder de tong of in de wangplooï) maar het kan ook in een met speeksel bevochtigde zakdoek of folie. Er bestaat immers nog een kans dat de tand weer ingroeit, wanneer hij zeer snel en vakkundig teruggezet kan worden. Leg de tand zeker niet in een doosje want als hij uitdroogt, is hij verloren.</p> <p>Raadpleeg steeds een tandarts.</p>

STEKEN IN DE ZIJ		
DEFINITIE	WAT ZIE IK	WAT DOE IK?
<p>Bij forse en langdurende inspanningen kan een speler steken in de zij voelen. Meestal zit deze pijn links onder de ribbenboog (ter hoogte van maag/milt) of rechts in de leverstreek. Het vermoeden bestaat dat de steken worden veroorzaakt door een prikkeling van het middenrif (dat gebruikt wordt bij de ademhaling) of door kramp in het deel van de dikke darm dat zich in de bovenbuik bevindt. Steken in de zij zijn niet gevaarlijk, alleen onprettig.</p>	<p>-speler stopt met de inspanning en gaat voorovergebogen staan met hand in de zij</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Laat de persoon rustiger sporten en goed doorademen.</li> <li>- Laat als dat niet helpt, de persoon even stoppen met sportbeoefening en adviseer hem zich lang te maken (het lichaam uit te rekken)</li> <li>- Laat de persoon eventueel op de rug liggen</li> </ul>

**ENKELE NUTTIGE GEGEVENS :**

	Antigifcentrum	070/245 245
	Brandweer	112
	brandwondencentrum	09/240.34.90
	Dringende politiehulp	101
	Europees noodnummer	112
	Philippe Cailliau - secretaris	046821117
	Kristof Mortier jeugdverantwoordelijke	0479/379387
	Rode kruis	105
	Wachtdiensten Poperinge	057/33 83 63
	Kine Ben Vanhoucke	0478 61 98 29