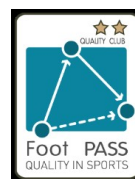




# Medisch actieplan SC Zonnebeke

handleiding medische begeleiding van jonge voetballers in de  
preventie- en verzorgingsfase



# 1. Voorwoord

Als je graag voetbalt is het altijd zuur om geblesseerd aan de kant te staan. Men zegt soms dat blessures erbij horen bij een contactsport als voetbal. Dit is voor en deel waar maar vele blessures kunnen we voorkomen door een goede opwarming en het nemen van voorzorgsmaatregelen zoals het dragen van scheenbeschermers.

Met een planmatige aanpak kan men méér doen dan het voorkomen van blessures. De ouders verwachten van SCZ dat hun kinderen op een leuke, leerzame en vooral veilige manier leren voetballen. Daarom proberen wij, SCZ, met deze brochure enige houvast en informatie te geven aan zowel ouders, sporters, afgevaardigden en trainers.

Minder blessures vergroten het spelplezier van de voetballers van SCZ en zal automatisch de kwaliteit van het voetbal verhogen. SCZ vindt dit een goede en veilige investering voor zowel de club als zijn spelers.

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

De meeste blessures ontstaan immers in wedstrijdsituaties waarbij stevig om de bal wordt geduëlleerd. SCZ hoopt langs deze weg zijn trainers en afgevaardigden de nodige info te geven over blessurepreventie en zorg. Het is een initiatief dat weinig geld maar wel meer tijd en moeite kost om trainers, afgevaardigden en spelers te overtuigen van hun belangrijke rol bij de directe uitvoering van blessurepreventieve maatregelen. Een eerste aanzet tot deze goede aanpak kan al beginnen bij het grondig doorlezen van deze brochure.

## 2. Nuttige info voor trainers omtrent blessurepreventie.

- ❖ Help een groot aantal blessures te voorkomen door voetbalspelers zelf positief te beïnvloeden (spelers opjutten, negatief aanpakken,... zorgt voor ongecontroleerde reacties wat gemakkelijker 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 op de hoogte van de algemene gezondheid en het eventuele medicijngebruik bij je spelers.
- ❖ Geef informatie en advies aan de jeugdspelers en ouders (bepalende rol van de groeisprint, badslippers tijdens het douchen, enz.....)
- ❖ Verminder de kans op of ernst en duur van sportblessures door het aanleren van de juiste techniek.
- ❖ Detecteer dreigende blessures bij de spelers, indien nodig verwijst je deze door naar een kinesist of dokter. Breng de ouders steeds op de hoogte.
- ❖ Moedig de spelers aan om voldoende te drinken bij, want hun dorstperceptie is lager.
- ❖ Zorg voor goede trainingsopbouw (o.a. stabilisatie oefeningen in de voorbereiding, periodisering bij de bovenbouw, enz...)
- ❖ Zorg voor een veilige sportomgeving (veranker verplaatsbare doelen, hou rekening met weersomstandigheden, ....)
- ❖ Stimuleer fairplay, de juiste lifeskills, een gezonde leefstijl en aangepast sportief gedrag in alle omstandigheden.
- ❖ Verstrek kledijadvies: zorg er bijvoorbeeld voor dat de spelers aangepaste kledij en schoeisel dragen. Een vocht en/of temperatuur regulerend shirt onder het wedstrijd/ trainingsshirt, voldoende warme kledij in de winter, lange broek een must in de winter, zorg voor verse kledij na de training/wedstrijd, draag de juiste schoenen, beenbeschermers altijd verplicht.

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

#### a. De juiste voetbaluitrusting

Ouders van beginnende jeugdvoetballers hebben vaak veel vragen over de nodige uitrusting. SCZ probeert de ouders en spelers de nodige info te verstrekken zodat de speler in optimale omstandigheden zijn sport kan beoefenen. We werken als club ook samen met een sportwinkel. Deze biedt onze leden advies als korting bij aankoop van hun uitrusting.

##### Schoeisel

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

Let bij aanschaf van voetbalschoenen op volgende zaken

- Een goede pasvorm ... met name in het groeistadium van uw kind 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)
- Pas op latere leeftijd worden schoenen met schroefnoppen aangeraden als de speler hieraan voorkeur heeft.
- Veters mogen niet te lang zijn. Er zijn voetballers die lange veters om hun schoenen binden maar dit wordt sterk afgeraden daar dit de bloedsomloop belemmert.
- Tijdens de warming up de veters niet te strak aanspannen daar de voeten tijdens de opwarming nog wat opzwellen door temperatuursstijging
- Voetbalschoenen gaan langer mee als je ze na iedere training of wedstrijd kuist en eventueel invet.
- Vernieuw de veters tijdig.

### Scheenbeschermers

Bij voetbal kunnen veel blessures voorkomen worden door het dragen van beenbeschermers. Het dragen van scheenbeschermers is daarbij verplicht tijdens de training en wedstrijd. Het belang van scheenbeschermers dient dan ook door de trainer en afgevaardigde regelmatig benadrukt te worden. Let bij aanschaf van beenbeschermers op volgende zaken.

- Een goede pasvorm niet te klein, niet te groot.
- De aanwezigheid van ventilatiegaatjes.
- Ze moeten volledige bescherming bieden van de enkels.
- De beenbeschermers moeten regelmatig gewassen te worden om bacteriën te voorkomen.
- Gebruik nooit een elastiek om de kousen en beenbeschermers op de plaats te houden. Ze knellen de bloedsomloop.

### Voetbalkousen

- Zorg steeds voor een goede pasvorm. Te grote of te kleine kunnen blaren veroorzaken.
- De voetbalkousen moeten regelmatig gewassen worden om bacteriën te voorkomen

### Keeperskledij

De keepers worden door de club van persoonlijke keeperkledij voorzien.

- Mouwen moeten voorzien zijn van elleboogstukken.
- Het broekje moet op de heupen voorzien zijn van beschermende dikke stoflaag.
- Keeperhandschoenen zijn nodig voor grip op de bal.
- Scheenbeen en kniebeschermers.
- Bij kou wordt aangeraden een lange broek te dragen.
- Bij zware natte velden best een korte broek.
- Bij felle zon wordt het dragen van een pet met 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 toe die voor iedereen van toepassing zijn.

- Het douchen is na iedere training of wedstrijd verplicht bij SCZ.
- Bij het voetballen kan je gemakkelijk kleine verwondingen oplopen. Daarom moet je elke verwonding hoe klein ook onmiddellijk verzorgen om verdere infectie te vermijden.
- Zorg voor een goede tandverzorging. Slechte tanden vormen een ideale voedingsbodem voor bacteriën. Deze microben kunnen van hieruit via het bloed ,in uw lichaam komen, wat het risico op letsels van spieren en pezen verhoogd. Een goede mondverzorging 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 krijgt, maar ook niet teveel zodat je niet misselijk wordt.
  - Neem voor de wedstrijd en training altijd een maaltijd die licht verteerbaar is en voldoende koolhydraten bevat.
  - Eet ruim voor de maaltijd of training, een volle maag beïnvloedt de inspanning negatief.
  - Drink voldoende, inspanningen vragen een grotere vochtbehoefte dan de 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 prestaties. Negatieve effecten zijn:
  - Kortademigheid
  - Prikkelen van de luchtwegen
  - Versnelling van de hartslag
  - .....

Bij SC Zonnebeke is het verboden voor de jeugdspelers onder de 18 jaar te roken op de sportaccommodatie.

- Alcohol heeft net zoals bij roken heel wat negatieve effecten. Het heeft een vocht afdrijvend 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 (vb 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 TVJO/JC's. Er mag zeker geen sprake zijn van een wekelijks gewoonte en de toelating wordt alleen verleend voor jeugdspelers vanaf 16 jaar.

### c. De juiste opbouw

De beste preventie tegen blessure is een goed opgebouwde en onderhouden conditie, een goede opwarming, correct uitgevoerde stretchoefeningen en een cooling-down.

- Voor de opbouw van je conditie loop je best op niet-verharde ondergrond zoals zand, gras of bosgrond.
- Asfalt en beton zijn minder aan te raden.
- Goede loopschoenen (schokdempend) zijn een must.
- Als intensiteit kies je best een tempo waarbij je nog kan praten.
- Vermijd weerstandstraining en krachttraining ( na puberteit).

Voetbalschoenen aangepast aan terrein en weersomstandigheden zijn tevens noodzakelijk om blessures te voorkomen, een schoen voor elk terrein.

- Schoenen met vaste noppen (harde droge velden).
- Schoenen met verwisselbare noppen ( zachte natte ondergrond).
- Stevige (geribde zolen) loopschoen (harde, uitgedroogde of bevroren velden).
- Nieuwe schoenen eerst inlopen voor ze tijdens de wedstrijd gebruikt worden (vb: ½ uurtje lopen en dan terug je oude aan doen).

Scheenbeschermers zijn verplicht. De meeste contactletsels in het voetbal treden op ter hoogte van het onderbeen. Door het gebruik van scheenbeschermers kan de kracht op het scheenbeen verminderd worden. Scheenbeschermers zijn schokbrekers draag ze ook op training.

#### d. Enkele tips voor herfst en winter.

- Vanaf de herfst draag je best kleding die bestand is tegen de wind, koude en regen.
- Verschillende dunne lagen kledij over elkaar heeft een betere isolatie dan 1 dikke trui.
- De combinatie van wind en lagere temperatuur kan een kouder gevoel aangeven.
- Hier bestaat speciale kledij voor die tegelijk ook het zweet afvoert.
- Vergeet ook handschoenen en eventueel een muts niet.
- Indien je warm krijgt kan je altijd een kledingstuk uit doen. Dat is het voordeel van verschillende lagen kledij.
- Let wel op dat je dit doet voor je begint te zweten.
- Let wel op dat je na de training warm genoeg gekleed bent.

#### e. EHBO.

De meeste blessures (zoals verstuiking, spierverrekking, kniestoot) moeten in eerste instantie verholpen worden door afkoeling.

##### Onthoud de RICE – methode

R= rice= rusten

I= ice= behandelen met ijs

C= compression= drukverband aanleggen

E= elevation= hoog leggen van de voet

Er is steeds ijs ter beschikking op de accommodatie in de diepvries in het boilerlokaal.

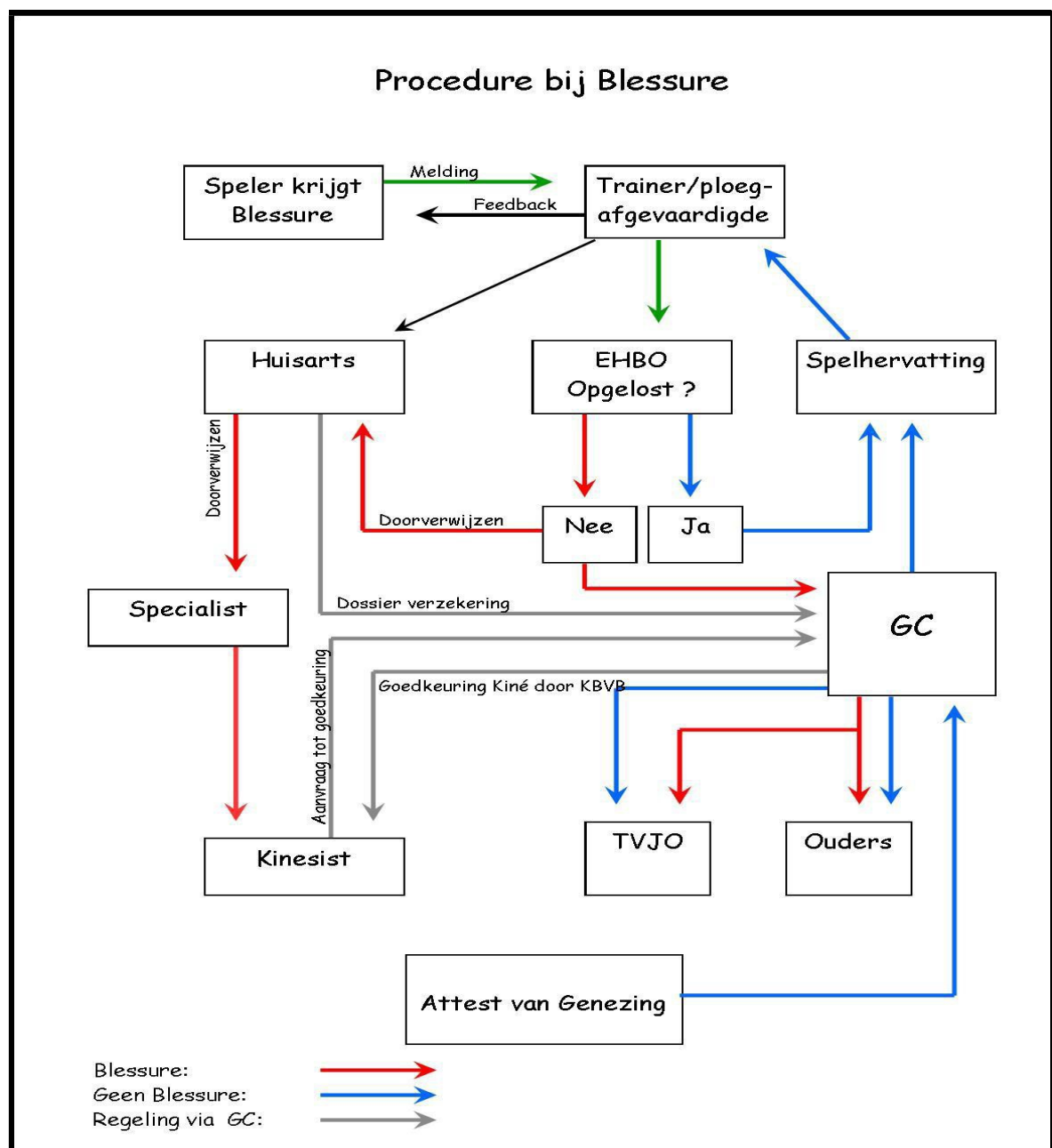
Een goede wondverzorging bestaat uit het overvloedig uitwassen van de wond met eventueel water en eventueel zeep. Ontsmet de wonde daarna met een aangepast ontsmettingsmiddel. Eventueel kan de wonde bedekt worden met een ontsmettende zalf nadat het bloeden is gestopt.

Iedere jeugdtrainer is in bezit van een kleine EHBO doos voor de eerste zorgen.



## 4. Toch een blessure, ..... het SCZ 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 SCZ medisch actieplan. Dit actieplan duidt ook aan welke administratieve stappen gezet moeten worden binnen het kader van de terugbetaling van de verzekering. Daarnaast hangt in de ontvangstruimte van de kleedkamers het medisch noodplan met alle nuttige gegevens zoals telefoon dokter, kinesist, oogarts en spoeddienst; alsook de route er naar toe bij een blessure.



## a. AED toestel aan de ingang van het SCZ jeugdcomplex



AED staat voor Automatische Externe Defibrillator en is een apparaat dat wordt toegepast bij slachtoffers met een hartstilstand. De AED geeft een elektrische schok af waardoor het hartritme weer op gang kan worden gebracht. De overlevingskans van deze slachtoffers neemt hierdoor aanzienlijk toe.

AED onmisbaar hulpmiddel voor EHBO. Eén van de belangrijkste doodsoorzaken in de publieke ruimte is niet een ongeluk, een val of een brand, maar een hartstilstand, ook wel 'hartverlamming' of 'hartcrisis' genoemd.

Daarom is het ook zo belangrijk dat er naast een EHBO-doos en goede brandblusapparatuur óók een Automatische Externe Defibrillator beschikbaar is voor Eerste Hulp Bij Hartstilstand.

Wat kunt u nog meer doen?

In principe moet u bij een hartstilstand direct beginnen met hartmassage en mond-op-mondbeademing, terwijl iemand anders de AED gaat halen. Zo stijgt de kans op overleving. Als iemand een hartstilstand krijgt, kunt u met zo'n AED zélf direct handelend optreden. Het apparaat vertelt u stap voor stap wat te doen, controleert of het inderdaad om een hartstilstand gaat en geeft vervolgens precies de juiste dosis elektrische energie om het hart weer op gang te brengen. Het is bij een hartcrisis uiterst belangrijk dat reanimatie binnen maximaal 4 minuten (en liefst zelfs binnen een minuut!) gebeurt. Het hart is gestopt met bloed rondpompen. Wacht u op de ambulance of een arts, dan is er grote kans op blijvende schade aan hersenen en andere organen.

## b. De EHBO kist in de SCZ ontvangstzaal

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 bloedingen)
- ❖ 2 rollen leukotape 4 cm. (steun bij gewrichten en zwellingen)
- ❖ 1 meter tubigrip D en E (fixatieverband)
- ❖ 1 rol underwrap (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.

## c. Administratieve procedure in geval van blessure

SC Zonnebeke probeert in de eerste plaats iedereen veilig te laten sporten, doch een kwetsuur of ongeval kan steeds voorvallen. Als lid van de KBVB is SC Zonnebeke aangesloten bij het 'federaal solidariteitsfonds'. De tussenkomst v/h fonds is aan welbepaalde strikte voorwaarden onderworpen. De meeste jeugdspelers weten echter niet wat ze moeten doen bij ongeval of kwetsuur opgelopen tijdens een training en/of wedstrijd. Het gevolg is dat ze vaak te laat komen met formulieren en/of onkostennota's. Bij een ongeval of een kwetsuur van een speler of medewerker dienen de nodige documenten te worden ingevuld zodat de speler (ouders) zou kunnen genieten van terugbetaling van de gezondheidszorgen. Daarom is het belangrijk de hierna vermelde regels te respecteren.

Er dienen **twee** documenten te worden ingevuld:

- ❖ **Ongeval verklaring:** dit document dient door de trainer, ploegafgevaardigde of bestuurslid van SC Zonnebeke te worden ingevuld en zo vlug mogelijk worden afgegeven op het secretariaat van de club. Dit document is intern en dient voor opvolging van het dossier.
- ❖ **Aangifte ongeval & Medisch getuigschrift:** dit document wordt meegegeven aan de speler en moet volledig worden ingevuld door de behandelende dokter. Dit document moet **zo spoedig mogelijk terug** worden afgegeven op het secretariaat van de club voor verdere administratieve behandeling. Anders kan er geen terugbetaling gebeuren van de geneeskundige zorgen door de Voetbalbond.

Belangrijk:

**KLEVERKE ZIEKENFONDS BIJVOEGEN**

De formulieren "ONGEVAL VERKLARING" & "AANGIFTE VAN ONGEVAL / MEDISCH GETUIGSCHRIFT" kan men bekomen bij:

- de jeugdcoördinatoren
- de trainer en/of ploegafgevaardigde
- downloaden van de website

*(Belangrijk is dat de trainer en/of ploegafgevaardigde in het bezit zijn van deze documenten, zeker bij uitwedstrijden)*

## Wat te doen om in aanmerking te komen voor terugbetaling van gemaakte kosten?

Hierbij een kort overzicht van de te volgen stappen:

### STAP 1

- Consulteer zo vlug mogelijk na het voetbalongeval een dokter en neem een formulier "Aangifte van ongeval" mee. De dokter vult de zijde "Medisch getuigschrift" in.
- Geef het ingevulde formulier samen met een kleefbriefje van het ziekenfonds af aan de GC of de ACJO van SC Zonnebeke, die de zijde "Aangifte van ongeval" invult.
- De GC of ACJO stuurt het ingevulde document op naar Brussel en dat moet gebeuren binnen de 21 kalenderdagen na het voetbalongeval.
- Verzamel alle originele bewijsstukken van de gemaakte kosten m.b.t. het voetbalongeval.

#### *Opmerking :*

- ✓ Is dit formulier niet binnen de 21 kalenderdagen (poststempel geldt) na het voetbalongeval opgestuurd, dan komt de verzekering van de voetbalbond niet tussen in de kosten.
- ✓ Op de zijde "Medisch getuigschrift" moeten de nodige **beurten kinesithérapie** vermeld staan, dus controleer dit bij uw dokter.
- ✓ Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur (een **kasticket is niet voldoende**).

### STAP 2

- Als het voetbalongeval aanvaard wordt door het FSF van de KBVB, ontvangt de gerechtigd correspondent een "Ontvangstbewijs". De gerechtigd correspondent overhandigt u dit document. Hou dit bij en laat het pas invullen door de dokter op het moment van genezing.
- Indien de dokter beslist dat er bijkomende sessies nodig zijn voor de kinesithérapeut, ga dan **onmiddellijk** met het afschrift van de dokter bij de gerechtigd correspondent, die dan op zijn beurt een aanvraag zal indienen bij het FSF in Brussel.

#### *Opmerking :*

- ✓ De bijkomende sessies kunnen pas aanvangen na goedkeuring vanuit Brussel.
- ✓ Indien er geen aanvraag werd ingediend voor bijkomende sessies, dan zal er uiteraard geen terugbetaling zijn van deze kosten.
- ✓ Voor een sportinactiviteit van minder dan 15 dagen worden er geen uitkeringen toegekend voor speciale zorgen (kine en fysio).
- ✓ De terugbetaling van kine stopt vanaf de datum van hervatting.

### STAP 3

- Van zodra de dokter beslist dat u opnieuw mag voetballen (definitieve genezing), laat u het formulier "Ontvangstbewijs" door hem invullen.
- Voeg aan dit formulier het volledig detail van tegemoetkoming v/h ziekenfonds toe, evenals alle originele bewijsstukken v/d gemaakte kosten m.b.t. het voetbalongeval en bezorg dit alles aan de GC of ACJO van SC Zonnebeke, die dit opstuurt naar de KBVB (m.a.w. ga eerst met alle gemaakte kosten naar uw ziekenfonds).
- Eenmaal het dossier is afgesloten in Brussel, ontvangt SC Zonnebeke het bedrag van aanvaarde tussenkomst. Hou er rekening mee dat dit max. 2 maanden kan duren.
- Het door de KBVB terugbetaalde bedrag wordt op uw bankrekening gestort.

#### *Opmerking :*

- ✓ Zolang het formulier "Ontvangstbewijs" niet is ingevuld en opgestuurd, mag u niet voetballen.
- ✓ Let erop dat de dokter de datum van definitieve genezing en de datum van hervatting duidelijk vermeldt op het formulier.
- ✓ Vergeet niet, bij het indienen van uw documenten bij de gerechtigd correspondent, uw rekeningnummer te vermelden.
- ✓ De KBVB houdt bij elk voetbalongeval een vast bedrag af voor administratieve kosten (+/- €12).
- ✓ Bij hospitalisatie worden enkel de substantiële kosten terugbetaald.
- ✓ de volledige reglementering vindt u in "Titel 21" van het bondsreglement van de KBVB (<http://static.belgianfootball.be/project/publiek/reglement>)

*In alle andere gevallen behoudt de club zich het recht om deze kosten niet te vergoeden en zal je hiervoor persoonlijk moeten opdraaien!*

GELIEVE DIT DOKUMENT IN TE VULLEN,  
IS BELANGRIJK !!!

---

## SC Zonnebeke

Stamnummer: 3675

### ONGEVALVERKLARING

*afgeven met Medisch Getuigschrift  
(te verkrijgen in het secretariaat, 056/415809)*

---

Naam .....

Ploeg .....

Datum van ongeval .....

Uur van ongeval .....

Welke training .....

Welke wedstrijd .....

Uitleg over de omstandigheden van het ongeval .....

.....

.....

---

Naam en handtekening van bestuurslid, trainer of afgevaardigde, die aangifte doet:

.....

Gefleuve het formuller binnen de 21 kalenderdagen na datum van het ongeval, over te maken aan:

**K.B.V.B. - DIENST "ONGEVALLen"**  
 Houba de Strooperlaan 145  
 1020 BRUSSEL

Wenst u meer inlichtingen?  
 TEL 02/ 477 12 89  
 02/ 477 12 83

## Aangifte van ongeval

IN TE VULLEN DOOR DE GERECHTIGDE CORRESPONDENT VAN DE CLUB OF DOOR HET SLACHTOFFER ZELF INDIEN HET EEN SCHEIDSRECHTER IS

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Naam en stamnummer van de club (of stamnummer van de corporatieve of toetredende groepering). (In blokletters)</p> <p>Naam en voornaam van de gekwetste. (In blokletters)</p> <p><b><u>Aansluitingsnr. KBVB</u></b></p> <p>Zijn/haar geboortedatum .....</p> <p>Zijn/haar juist adres .....</p> <p>Is de gekwetste gedekt door een privé<br/>         HOSPITALISATIE verzekering? JA / NEEN<br/>         Zo JA, welke maatschappij:<br/>         .....<br/>         ..... / Tel.....</p> <p>Is hij student, arbeider, bediende, ...?<br/>         Wat is zijn/haar beroep ? .....</p> <p>Naam en adres van zijn/haar werkgever .....</p> <p>Is hij in hoedanigheid van speler onderworpen aan de<br/>         Sociale Zekerheid? .....</p> <p><b>Datum en uur van het ongeval</b> .....</p> <p>Zijn/ haar functie (schrappen wat niet past)</p> <p>A) Tijdens welke officiële wedstrijd ? .....</p> <p>Welke afdeling en reeks ? .....</p> <p>B) Tijdens welke vriendschappelijke wedstrijd ? .....</p> <p>C) Tijdens welke training ? .....</p> <p>Op welk speelveld ? .....</p> <p>Beschrijving van het ongeval (oorzaken, omstandig-<br/>         heden, gevolgen) .....</p> <p>Bij vrijwillige trap of slag, geef de naam en de club van de<br/>         verantwoordelijke, indien deze door de scheidsrechter werd<br/>         uitgesloten .....</p> <p>Werd er proces-verbaal opgemaakt ? .....</p> <p>Wie maakte het op ? .....</p> <p>Op wiens verzoek (naam en adres) ? .....</p> <p>Indien het slachtoffer scheidsrechter - steward is : Reknr.<br/>         waarop de vergoeding eventueel mag gestort worden</p> | <p>Stamnummer :</p> <p>N°</p> <p>Gefleuve een keerbriefje "ziekenfonds"<br/>         van de gekwetste aan te brengen a.u.b.</p> <p>..... / 20..... UUR</p> <p>Speler/spelster, scheidsrechter, oefenmeester, steward,<br/>         vrijwilliger of andere: .....</p> <p>JA / NEEN</p> <p>Reknr. ....</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

(Zie medisch getuigschrift op keerzijde)

"Met het oog op een vlot beheer van mijn schade dossier, en enkel daartoe, geef ik, het slachtoffer van onderstaand ongeval, hierbij mijn toestemming wat betreft de  
 verwerking van medische gegevens die op mij betrekking hebben, zoals beschreven in de "Privacyverklaring" die kan gerefereerd worden op [medic@kbbv.be](mailto:medic@kbbv.be)  
 PRIVACYVERKLARING.pdf Conform de AVG heb ik recht op inzage, rechtzetting, portabiliteit, verzet en wiesing van mijn gegevens ([anna@kbbv.be](mailto:anna@kbbv.be))"

Gedaan te .....  
 HANDTEKENING VAN DE GERECHTIGDE CORRESPONDENT VAN DE CLUB

Op datum van .....  
 HANDTEKENING SLACHTOFFER of de ouders / WETTELIJKE VOOGD  
 (voor kinderen van minder dan 13 jaar) die bovendien uitdrukkelijk bevestigt  
 akkoord te gaan met bovenvermelde toestemmingsverklaring



## Medisch getuigschrift\*

IN TE VULLEN DOOR DE BEHANDELENDE GENEESHEER

1. Naam, voornaam en club van de gekwetste speler .....

1.5 Datum van het ongeval ...../...../20.....

2. Datum van het eerste medisch onderzoek ...../...../20.....

3. Wat zijn de aard en de ernst van de kwetsuren of de letsels ? .....

Gaat het om een herval ? JA / NEEN

Gaat het om een voorafgaandelijke toestand ? JA / NEEN

(gebrek, ziekte of was het slachtoffer verminkt ?)

3.5 Acht U het mogelijk dat het vastgestelde letsel het gevolg kan zijn van het op de keerzijde van de aangifte vermelde ongeval ? JA / NEEN

4. Acht U de tussenkomst noodzakelijk van een :

a) kinesitherapeut of fysiotherapeut ..... JA / NEEN

Hoeveel zittingen zijn noodzakelijk ?

Indien er later toch meer zittingen nodig blijken, dient de speler of de club ons een kopie van het medisch voorschrift over te maken, VOORALEER de nieuwe reeks aanvangt.

b) specialist ..... JA / NEEN

c) radioloog ..... JA / NEEN

5. Gevolg van het ongeval Volledig werkonbekwaamheid JA / NEEN gedurende ..... dagen

Gedeeltelijke werkonbekwaamheid JA / NEEN gedurende ..... dagen

Sportieve onbekwaamheid JA / NEEN gedurende ..... dagen

6. Zal het ongeval een blijvende invaliditeit veroorzaken ? JA / NEEN

7. Mag men een volledig herstel verwachten ? JA / NEEN

8. Hebt U bij uw vaststellingen geen voorbehoud

of een bijzondere vaststelling ? Zo ja, welke ? .....

Stempel van de Geneesheer

Afgeleverd te ..... de ..... 20 .....  
De Geneesheer,

\* Deze aangifte moet in ons bezit zijn binnen de 21 kalenderdagen na datum van het ongeval.

(Zie aangifte van ongeval op keerzijde)

## d. 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:

### BLOEDNEUS

Een bloeding in één of beide neusgaten als gevolg van een neusletsel.

#### BEHANDELING

Controleer eerst de vorm en de stand van de neus, want het neusbeentje kan gebroken zijn. Indien dit het geval is, moet de speler zo snel mogelijk naar het ziekenhuis worden gebracht. Ziet het er niet zo erg uit, houd dan het hoofd lichtjes voorover gebogen en knijp de neusvleugels onderaan de neus gedurende 1 minuut dicht tegen het neustussenschot. Laat daarna de neus langzaam en voorzichtig los. Als de neus opnieuw begint te bloeden, moet de speler in kwestie eens krachtig z'n neus snuiten alvorens de procedure wordt herhaald. Lukt het na 3 pogingen nog niet, dan wordt aangeraden om een dokter te raadplegen.

### BLAUWE NAGEL

Een bloeditstorting onder de nagel als gevolg van een weefselbeschadiging door een hard voorwerp op de nagel.

#### BEHANDELING

De getroffen nagel moet met een boortje of een gloeiend einde van een paperclip worden aangeprikt om het bloed af te voeren. Vervolgens moet het worden ontsmet (isobetadine, jodium) en moet een drukverband worden aangelegd met tape of pleister om de nagel nog te redden.

## SCHAAFWONDEN

De oppervlakkige huid is afgeschuurd als gevolg van bv. een sliding.

### BEHANDELING

Om het ontstaan van infecties tegen te gaan, moet de wonde direct worden schoongemaakt. Dit kan het beste worden gedaan met stromend water of een proper doekje.

Na het reinigen moet een ontsmettingsmiddel (isobetadine, jodium, ...) worden aangebracht op en rond de wonde. Om het genezingsproces in de meest gunstige omstandigheden te laten verlopen, wordt de wonde het best blootgesteld aan de lucht. Bij het dragen van kledingstukken moet de wonde echter wel worden afgedekt met een pleister of een steriel gaasje om zodoende infectie te voorkomen. Merk je dat de wonde niet proper te krijgen is en het gevaar op ontsteking groot is, raadpleeg dan een arts.

### VOORKOMEN

Het dragen van beschermende kleding of het insmeren van de meest kwetsbare plaatsen met een laagje vaseline kan de kans op schaafwonden kleiner maken.

## BLAREN

Een opstapeling van vocht tussen de bovenste huidlaag en de onderhuid als gevolg van een overmatige wrijving en druk, met name bij de hielen, de tenen en de bal van de voet, waardoor de 2 huidlagen ten opzicht van elkaar gaan verschuiven.

### BEHANDELING

Een blaar kan beter niet worden doorgeprikt, maar als het niet anders kan, dan volg je best volgende procedure.

1. breng ontsmettingsmiddel (jodium, isobetadine, ...) aan op de blaar en de huid eromheen
2. steriliseer een naald (bv. in een vlam houden) en prik de blaar aan de rand door op twee tegenover elkaar gelegen plaatsen
3. druk met een steriel gaasje of wattenstokje het vocht vanuit het midden v/d blaar naar buiten
4. druppel wat ontsmettingsmiddel door de opening in de blaar en druk de blaar opnieuw leeg
5. breng nogmaals ontsmettingsmiddel aan op en rond de blaar en dek de blaar droog en steriel af met een gaasje of een pleister en indien nodig kan een laagje 'second skin' worden aangebracht. Als de blaar zich op de voet onder een dikke eeltlaag bevindt, dan raadpleeg je best een arts of pedicure.

## VOORKOMEN

Bij vrees voor blaarvorming (nieuw schoeisel, keiharde ondergrond, ...) kan je de binnenkant van de schoen of voet (kous) insmeren met vaseline of talkpoeder om wrijving tegen te gaan. Een blaar die nog geen hinder geeft tijdens de training of wedstrijd dek je beter af met strookjes pleister of tape (dakpansgewijs). Op die manier kan die blaar op vrij korte tijd uitdrogen. De keuze van een goed passend schoeisel en het eerst inlopen van nieuw schoeisel kan blaren helpen voorkomen.

## **SNIJWONDEN**

Een snee in de huid als gevolg van bv. een ruwe nop.

## BEHANDELING

Bij oppervlakkige snijwonden is alleen de huid beschadigd en komt het er dus op aan om zo vlug mogelijk de wonde proper te maken en te ontsmetten (isobetadine of jodium) en vervolgens af te dekken met een gaaspleister of hechtpleister. Bij grotere en diepere wonden kunnen onderliggende bloedvaten, zenuwbanen of spierpeesweefsel zijn beschadigd. In dergelijke gevallen moeten die behandeld worden door een arts.

## **KNEUZINGEN**

Een bloeditstorting in de huid en/of de onderliggende weefsels als gevolg van weefselbeschadiging door een hard voorwerp tegen het lichaam (bv. een knie in het dijbeen, een trap tegen de schenen, ...).

Symptomen:

- meestal kortdurende pijn ter plaatse
- een zwelling als gevolg van een bloeditstorting
- een blauwachtige verkleuring na verloop van tijd

## BEHANDELING

Bij lichte blessures is het verstandig het beschadigde weefsel af te koelen (een plasticzak met ijsblokjes, de koude kraan, een koude pakking en ijspray) zodat de bloedvaten in dat deel van het lichaam samentrekken. Hierdoor neemt de bloedtoevoer af en zal een minder grote zwelling ontstaan. Daarnaast zorgt koeling voor pijnstilling.

Een lichte zwelling begint reeds na 48 uur af te nemen. Daarna moet de genezing worden gestimuleerd met een warme douche, een lichte ijsmassage of lichte belasting onder de pijngrens. Bij een zwaarder letsel is alleen koelen ontoereikend en moet daarom het 'RICE-principe' worden toegepast.

- Rust: Stoppen met sporten en rust houden, want alleen dan kan de bloeding onder controle worden gekregen.
- Immobilisatie: het getroffen lichaamsdeel weinig of niet gebruiken (bv. zich verplaatsen door middel van krukken, ...).
- Compressie: zo vlug mogelijk een drukverband (elastische zwachtel) aanleggen in combinatie met een koude pakking om de bloeding te stoppen
- Elevatie: het gekwetste lichaamsdeel boven harthoogte positioneren (gaan liggen) om zo de bloedtoevoer te remmen en de bloedafvoer te stimuleren en zo ook bloeditstoringen en zwellingen tegen te gaan.

Om de ernst van een kneuzing vast te stellen, raadpleeg je best een arts. Een slechte behandeling kan namelijk leiden tot kalkafzetting in het spierweefsel met mogelijke blijvende functiebeperking tot gevolg.

### VOORKOMEN

Kwetsbare lichaamsdelen kunnen worden beschermd met specifiek materiaal (bv. scheenbeschermers).

## VERSTUIKINGEN

Een uitrekking of scheuring van de gewrichtsbanden of aanhechting van het bot (zelfs tot de omringende spieren) als gevolg van een abnormale beweging. Bij voetballers is dat meestal de enkel of pols en vingers (keeper). De symptomen kunnen gaan van:

- een geringe en kortdurende pijn tot een hevige langdurige pijn
- geen of minimale zwelling tot een sterke zwelling door een bloeditstorting in en rondom het gewricht
- geen of geringe functiestoornis tot volledig functieverlies
- een lichte drukpijn op de getroffen gewrichtsband tot het horen van een krakend geluid of het waarnemen van een knappend gevoel

### BEHANDELING

Bij een lichte verstuiking volstaat een lichte koeling en het aanleggen van een drukverband.

Bij een ernstige verstuiking moet direct met de training of wedstrijd worden gestopt en is het verstandig een arts te raadplegen binnen de 24 uur.

### VOORKOMEN

Versterkende oefeningen (kinesitherapeut) voor de spieren die een steunende functie hebben bij het gewricht helpen heel wat verstuikingen voorkomen. Spelers die van nature slappe banden om hun enkelgewricht hebben, lopen een verhoogd risico en combineren best hun spierversterkende oefeningen met het dragen van enkelbandages tijdens de wedstrijd of training.

## **SPIERKRAMP**

Een spontane samentrekking van de spier als gevolg van:

- een lichte spierscheuring
- te veel vocht- en zoutverlies (warm weer)
- doorbloedingsstoornissen (knellende bandages)
- gebrek aan fitheid van de spieren of van het hele lichaam

### BEHANDELING

Actief rekken van de verkrampde spier door de antagonist aan te spannen (tenen naar de neus en het aangedane been strekken). Passief rekken door een medespeler of omstander, maar dit moet heel voorzichtig gebeuren om vezelscheurtjes te voorkomen. De spier met één of twee handen beet pakken, dwars rekken en zacht knijpen.

### VOORKOMEN

- zorg voor een goede fitheid
- draag de juiste (niet-knellende) kleding
- controleer bandages op knellingen tijdens de warming-up
- drink regelmatig bij een warme temperatuur

## ERNSTIGE BLESSURES

Blessures die gepaard gaan met constante, hevige pijnen en/of waarbij wordt vastgesteld dat er volledig functieverlies is, moeten onmiddellijk behandeld worden door een arts.

Een aantal voorbeelden:

- Ontwrichting
- Slijmbeursbeschadiging
- Spierscheur
- Peesontsteking
- Botbreuk
- Kraakbeenaandoeningen
- Meniscusbeschadiging

***EHBO-kistje is ter beschikking op de club zelf.***