

Medische begeleiding selectie HSV seizoen 2015-2016

Doel document

Het doel van dit document is om alle informatie en spelregels die belangrijk zijn in een document te hebben. Dit is makkelijk voor iedereen. Gooi het dus niet weg, maar gebruik het als naslagwerk in die gevallen dat je het nodig hebt.

Samenstelling

De begeleiding zal dit jaar worden gedaan door Orlando(sportverzorger), Frank ter Berg(sportverzorger), Jeanette Glorie(sportverzorger), Daan Liefting (hersteltrainer), Fysio Heiloo (fysiotherapie) en Hein Spaans(medisch coördinator) als lid van de Technische Commissie.

Afspraken Sportverzorging

Om alles goed te laten verlopen moeten we hiervoor weer wat spelregels afspreken. Als iemand bij HSV behandeld wil worden, dan gelden de volgende regels:

- Verzorging op een trainingsavond geschiedt alleen na telefonische afspraak. De afspraak moet een dag ervoor gemaakt worden zodat de sportverzorger een planning kan maken.
- Zondag de wedstrijddag: verzorging en intapen moet voor de bespreking gedaan worden, zodat na de bespreking ook nog wat tijd is voor behandeling **indien** noodzakelijk.
De sportverzorger van het 2e gaat bij een uitwedstrijd direct naar de plaats van bestemming waardoor behandelingen bij de thuisclub plaats zullen vinden.
- Let wel: vanaf een halfuur voor de wedstrijd wordt er niet meer behandeld want dan wordt je verwacht klaar te staan om met het team warm te lopen.
- Van een geblesseerde speler wordt verwacht dat hij zich elke trainingsavond door een der sportverzorgers laat behandelen, tenzij anders in overleg met de sportverzorger is besloten.
- Voor niet selectie spelers is de sportverzorger ook bereikbaar op de di- en do avond. **Na telefonische afspraak.**
- De trainers dienen i.g.v. een blessure de adviezen van de sportverzorgers cq fysiotherapeut op te volgen. Een geblesseerde spelers mag dus pas weer de training hervatten cq opgesteld worden na goedkeuring van de sportverzorger of fysiotherapeut.

Bezoek Fysiotherapeut

Van selectiespelers die voor fysio behandeld moeten worden in het kader van een blessure, willen wij dat zij eerst naar Fysio Heiloo verwezen worden. Dit alles ter bevordering van het overzicht. Hiermede vermijden we dat bijv. 5 spelers onder behandeling zijn bij 5 verschillende fysio-instituten.

Fysio Heiloo kent naast algemene fysiotherapie ook de specialiteiten manuele therapie, echografie en sport revalidatie. Bovendien zijn de lijnen naar sportartsen en specialisten kort en kan vrij snel door verwezen worden. Voor een bezoek aan de fysio is geen verwijzing van de huisarts nodig. Bij Fysio Heiloo zijn 7 fysiotherapeuten werkzaam. Voor meer informatie zie de website. Bij Fysio Heiloo is behandeling in de avonden van werkdagen of op zaterdag mogelijk; dit echter wel na telefonische afspraak.

Indien nodig zal een fysiotherapeut van Fysio Heiloo op donderdag tijdens de training aanwezig zijn; dit alles na telefonisch overleg met een van de sportverzorgers.

Als een speler perse naar een andere fysio wil, dan eerst overleg hierover s.v.p. met de medisch coördinator.

Elkaar informeren

Om de doorlooptijd van blessures te minimaliseren is het noodzakelijk dat de geblesseerde speler en de medische begeleiding van de club een goed contact hebben. Wij van de club doen ons uiterste best om elke speler zo goed mogelijk te helpen. Dat kan alleen als de medische begeleiding ook tijdig en correct geïnformeerd wordt over de ontwikkeling van de blessure. Het moet niet zo zijn dat wij achter elke speler aan moeten lopen. Dit kost ons teveel energie.

Om dit alles meer structuur te geven verwachten wij van elke geblesseerde speler dat hij de medisch coördinator van HSV op de hoogte houdt van de ontwikkeling van z'n blessure.

Analyse sportblessure

In geval een analyse van de sportblessure nodig is door iemand van buiten de club dan adviseren wij een bezoek aan de sportarts. Een sportarts is een arts, die gespecialiseerd is in het analyseren van sportblessures. Het oogmerk van de sportarts is om de sporter weer zo snel mogelijk aan het sporten te krijgen. Wij adviseren derhalve om naar een sportarts te gaan.

Bezoek Sportarts

HSV heeft goede ervaringen met de sportartsen van de KNVB in Zeist. Men kan daar over het algemeen binnen 2 weken terecht. Er vindt dan een onderzoek plaats van ongeveer een halfuur en wel door de beste sportartsen van Nederland. Mocht het zo zijn dat een doorverwijzing nodig is naar medisch specialist dan heeft men daarvoor korte lijnen.

Het SportMedischCentrum van de KNVB werkt nauw samen met de Bergmankliniek in Naarden, het Academisch Ziekenhuis in Utrecht en het VU ziekenhuis in Amsterdam.

De huisarts krijgt een verslag van de diagnose.

Vanaf 1 januari 2016 wordt sportgeneeskunde vergoed uit het basispakket. U hoeft deze gespecialiseerde zorg dus niet meer zelf betalen.

Voor een bezoek aan de sportarts is wel een verwijzing nodig van de huisarts.

Sinds 1-1-2016 heeft de sportarts de status van medisch specialist. Dit betekent dat een sportarts rechtstreeks kan doorverwijzen voor het verrichte van een aanvullend onderzoek. Voor een MRI-scan, röntgenfoto of bloedonderzoek, hoeft een patiënt dus niet opnieuw langs bij de huisarts.

Sportmedische keuringen moeten door de sporter zelf betaald worden of worden bekostigd vanuit een aanvullende verzekering.

Revalidatie

Hiervan is sprake als een speler terugkomt van een blessure. Het is niet verstandig dit zonder overleg met de fysio of sportverzorgers te doen; dus het advies is om contact met een van hen op te nemen, zodat deze ook op de hoogte is en eventueel een test kan doen bij de speler.

De groepstraining mag weer hervat worden na toestemming van de fysiotherapeut of een der sportverzorgers,

Elke donderdag is een fysiotherapeut van Fysio Heiloo aanwezig bij de training voor het geven hersteltrainingen.

Sportschoenen

De keuze van sportschoenen is tegenwoordig heel belangrijk, mede vanwege de opkomst van kunstgrasvelden. Elke voet is weer anders; ga daarom naar een sportwinkel met deskundige verkopers. Een sportwinkel met een loopband heeft de voorkeur, want dan kan er een betere keuze gemaakt worden. **Zorg in ieder geval voor een goede demping in de schoen; dit is heel belangrijk.**

Koop niet primair schoenen, omdat ze er leuk uitzien. Laat je op een deskundige manier voorlichten. Ook een bezoek aan een podoloog is geen overbodige luxe i.v.m. voetbedding.

Warming Up/Cooling-Down

Het doel van een warming up is om je mentaal en lichamelijk voor te bereiden op de wedstrijd/training die je moet gaan doen. Na afloop van de wedstrijd/training doe je een cooling- down om de lichaamstemperatuur weer te laten zakken en om de afvalstoffen beter te laten afvoeren. Besteed aan beide voldoende aandacht. Dit werkt blessure-preventief.

Om de geblesseerde speler goed te begeleiden en in de gaten te houden heeft het medisch begeleidingsteam regelmatig telefonisch contact en wordt er regelmatig een medisch overleg gehouden.

Verzekering

Bezoek fysio valt over het algemeen binnen de aanvullende verzekering. Bezoek huisarts en medisch specialist valt over het algemeen onder de basisverzekering. Bij bezoek medisch specialist zal eerst het eigen risico aangesproken worden; een bezoek aan de huisarts valt buiten het eigen risico. Een aanvullende verzekering met een redelijke sportdekking kost enkele tientjes per maand en komt op de premie van de basisverzekering.

Let op: zonder aanvullende verzekering worden de kosten van de behandeling niet vergoed en komen voor eigen rekening. Het is dus verstandig een aanvullende verzekering met dekking fysiotherapie te nemen.

Medische Informatie op de website

Op de website van HSV staat informatie van Fysio Heiloo over de belangrijkste voetbalblessures. Deze wordt regelmatig geüpdate.

Sportspreekuur Fysio Heiloo

Fysio Heiloo houdt elke woensdag tussen 17.00 uur en 18.00 uur een sportspreekuur voor de leden van HSV. Alle leden van HSV met vragen over sportblessures kunnen dan terecht. Ook hiervoor geldt: **alleen na telefonische afspraak.**

Belangrijke telefoonnummers medewerkers HSV

- | | | |
|-----------------------|--------------------------|-----------------------|
| - Orlando Son-a Hing: | sportverzorger 1e elftal | 0653268465 |
| - Frank ter Berg: | sportverzorger 2e elftal | 0646272128 |
| - Hein Spaans: | medisch coördinator | 0651008151/0725337583 |
| - Daan Liefing: | revalidatietrainer/fysio | 0612438267 |

Verdere belangrijke medische informatie

- | | | |
|-----------------|-----------------|---|
| - Fysio Heiloo, | tel: 0725339355 | website: www.fysioheiloo.nl |
| - MCA Alkmaar | 0725484444 | www.mca.nl |

- SMC KNVB Zeist
- Podotherapieheiloo

0343499285
0725325555

www.smcknvb.nl
www.podotherapieheiloo.nl

: