

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

Doel document

Het doel van dit stuk is om alle informatie over sportverzorging, blessurepreventie en de daarbij behorende spelregels vast te leggen in een document. Dit is gemakkelijk voor iedereen. Gooi het dus niet weg, maar gebruik het als naslagwerk voor die gevallen dat je het nodig hebt.

Samenstelling

De begeleiding zal dit jaar worden gedaan door de sportverzorgers Frank ter Berg, Jeannette Glorie en John Conteh, revalidatietrainer/fysiotherapeut Bas van Poppel en coördinator sportverzorging Hein Spaans als lid van Technische Commissie. De instituten Fysio Heiloo (fysiotherapie), Dorssport(fitness) en Podotherapie Heiloo(podotherapie) ondersteunen ons daarbij.

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 met John Conteh. De afspraak moet een dag ervoor gemaakt worden zodat de sportverzorger een planning kan maken.
- De sportverzorgers gaan bij een uitwedstrijd van HSV1 en HSV2 direct naar de plaats van bestemming waardoor behandelingen bij de thuisclub plaats zullen vinden.
- Vanaf een halfuur voor de wedstrijd van HSV1 en HSV2 wordt er niet meer behandeld, want dan wordt je verwacht klaar te staan om met het team warm te lopen.
- Van een geblesseerde speler van HSV1 en HSV2 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 dinsdag- en donderdagavond; dit echter uitsluitend na telefonische afspraak.
- De trainers dienen i.g.v. een blessure de adviezen van de sportverzorgers en fysiotherapeut op te volgen. Een geblesseerde speler mag dus pas weer de training hervatten cq opgesteld worden na goedkeuring van de sportverzorger of fysiotherapeut.

Bezoek Fysiotherapeut

Van selectie spelers die voor fysiotherapie behandeld moeten worden, willen wij dat zij eerst naar Fysio Heiloo gaan;dit alles ter bevordering van het overzicht. Hiermede vermijden we dat bijvoorbeeld 5 spelers onder behandeling zijn bij 5 verschillende fysiotherapiepraktijken. Fysio Heiloo kent naast algemene fysiotherapie veel specialismen waaronder manuele therapie, echografie, sport revalidatie, dry needling en medical taping.

De lijnen naar sportartsen en orthopeden zijn kort en er kan vrij snel door verwezen worden. Voor een bezoek aan de fysiotherapeut is geen verwijzing van de huisarts nodig. Bij Fysio Heiloo zijn 5 fysiotherapeuten werkzaam.

Bij Fysio Heiloo is behandeling in de avonduren van werkdagen of op zaterdag mogelijk.

Eens per 6 weken komt een orthopeed Fysio Heiloo bezoeken om patiënten door te spreken; de regie hiervan ligt bij Fysio Heiloo.

Een fysiotherapeut van Fysio Heiloo zal op dinsdag tijdens de training aanwezig zijn; dit alles na telefonisch overleg.

Voor meer informatie zie de website van Fysio Heiloo.

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

Elkaar tijdig informeren

Om de doorlooptijd van blessures te minimaliseren is het noodzakelijk dat de geblesseerde speler en de begeleiding sportverzorging van de club een goed contact hebben. De begeleiding doet zijn uiterste best om elke speler zo goed mogelijk te helpen. Dat kan alleen als de begeleiding sportverzorging ook tijdig en correct geïnformeerd wordt over de

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

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 coördinator sportverzorging van HSV op de hoogte houdt van de ontwikkeling van z'n blessure.

Om de geblesseerde speler goed te begeleiden en in de gaten te houden heeft het begeleidingsteam regelmatig contact via de "app sportverzorging" en wordt er regelmatig een overleg gehouden.

Analyse sportblessure

In geval een analyse van de sportblessure nodig is na bezoek aan sportverzorger of fysiotherapeut, 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.

Bezoek Sportarts

Vanaf 1 januari 2016 wordt sportgeneeskunde vergoed uit het basispakket, waarbij uiteraard eerst het eigen risico aangesproken zal worden.

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

Een sportarts heeft na de basisopleiding geneeskunde nog minimaal 4 jaren een specialistische opleiding gevolgd, waarbij de disciplines cardiologie en orthopedie veel aandacht krijgen.

Sinds 1-1-2016 heeft de sportarts de status van medisch specialist. Dit betekent dat een sportarts rechtstreeks kan doorverwijzen voor het verrichten 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.

Voor meer informatie over sportartsen, zie bijlage.

Revalidatie

Hiervan is sprake als een speler terugkomt van een blessure. Het is niet verstandig dit zonder overleg met de fysiotherapeut of sportverzorger 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.

Voor de eerste revalidatietraining graag contact opnemen met de revalidatietrainer Bas van Poppel, want vooraf kennis van de aard van de blessure is voor hem belangrijk.

De groepstraining mag weer hervat worden na toestemming van de revalidatietrainer.

Elke dinsdag is een fysiotherapeut van Fysio Heiloo aanwezig bij de training voor het geven revalidatietrainingen.

Podotherapie

Een podotherapeut behandelt mensen met voetklachten en/of klachten aan het bewegingsapparaat, die voortvloeien uit een afwijkend functioneren van de voeten.

Een sportpodotherapeut behandelt specifieke voetproblemen bij sporters. Door een verkeerde stand of afwikkeling van de voeten kunnen overbelastingsklachten ontstaan, niet alleen aan de voeten, maar ook aan de knie, heup of rug. Heb je een blessure? Dan kan een verkeerde stand of afwikkeling het genezingsproces vertragen, of kan de blessure steeds terugkeren.

HSV heeft goede ervaringen met Podotherapie Heiloo. Voor contactinformatie zie bijlage.

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

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

er een betere keuze gemaakt worden. Zorg in ieder geval voor een goede demping in de schoen en voldoende stevigheid rond de hiel; 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 podotherapeut is geen overbodige luxe i.v.m. specifiek advies of een maatwerk zool bij een bepaalde voetstand.

Dragen van scheenbeschermers

Het dragen van scheenbeschermers tijdens de wedstrijd is verplicht volgens de regels van de KNVB. Een speler die geen scheenbeschermers draagt, mag niet aan een wedstrijd deelnemen.

Voor de training wordt ook geadviseerd scheenbeschermers te dragen.

Defibrillator

In de gang van het HSV clubhuis, dicht bij de hoofdingang, hangt een defibrillator. Deze kan worden gebruikt om mensen i.g.v. een hartstilstand een elektrische schok toe te dienen. Het type die bij HSV hangt is van het type AED. De afkorting AED staat voor Automatische Externe Defibrillator. Een AED is speciaal ontwikkeld voor gebruik door leken en mag dus door iedereen gebruikt worden. Een AED meet of iemand een afwijkend hartritme of een hartstilstand heeft en zal vervolgens een elektrische schok afgeven. De schok "reset" het hart, met als doel om het daarna weer in een normaal ritme te laten kloppen..

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 spelen. Na afloop van de wedstrijd/training wordt geadviseerd een cooling- down te doen om de lichaamstemperatuur weer te laten zakken en om de afvalstoffen beter te laten afvoeren. Besteed aan beide voldoende aandacht. Dit werkt blessure-preventief.

Verzekering

Bezoek fysiotherapeut 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 dekking fysiotherapie kost 10 a 15 euro per maand en komt op de premie van de basisverzekering.

Er zijn talloze zorgverzekeringen met sportdekkingen. Via www.sportzorg.nl kan je hierover uitgebreide informatie krijgen.

Bij sommige verzekeraars kan je als lid van de KNVB collectiviteitskorting krijgen op de premie.

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

Informatie blessures 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 op de praktijk 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.

Mocht de woensdag niet gelegen komen, dan kan men ook elke dinsdagavond terecht tussen 19.30 en 19.45 bij HSV.

Voor beide dagen geldt: alleen na telefonische afspraak.

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

Verdere activiteiten

Dit seizoen willen we voor de selectie weer een fitheidstest houden.

In de winter zullen we weer een aantal binnentrainingen houden bij Dorssport.

Als voorbereiding op het nieuwe seizoen zullen we in de maand juli in Egmond aan Zee weer bootcamptrainingen houden. Deze worden verzorgd door een instructeur van Dorssport.

Bootcamp door Dorssport

Bootcamp is een kracht- en conditionele training die voornamelijk buiten gegeven wordt. Tijdens deze training maakt de instructeur gebruik van de materialen die hij/zij tegen komt. Naast kracht en conditie verbeter je ook je coördinatie, snelheid en lenigheid. Door de speelse vorm van trainen vliegt de tijd.

Waarom is dit geschikt voor de selectie van HSV?

Met bootcamp werk je voornamelijk met intervallen. Korte en snelle stukjes lopen met tussendoor oefeningen. Bij de oefeningen maakt de instructeur gebruik van de materialen die er zijn zoals zandduinen, fietsenrekken, zandbanken en trappen. Materialen welke goed ingezet kunnen worden voor oefeningen welke rompstabiliteit, beenspieren en bovenlichaam versterken.

Hierdoor kunnen alle niveaus meedoen met de trainingen. De snelle mannen doen een ronde extra en de sterkere een aantal herhalingen meer. Doordat je in groepsverband sport is het een gezellige en pittige training. Je houdt elkaar scherp!

Begeleiding Jeugdteams Sportverzorging

Sporten en blessures lijken soms onlosmakelijk met elkaar verbonden. Soms niet te voorkomen, maar in een aantal gevallen had het anders kunnen lopen als lichamelijke zaken vooraf bekend waren geweest.

Reden voor HSV om afgelopen seizoen 2017-2018 samen met Fysio Heiloo en Podotherapie Heiloo een pilot te doen en een compleet team te onderzoeken op een aantal lichamelijke kenmerken, zoals de kracht in het rechter en linker bovenbeen, een sprongtest en lenigheid. Dit met de bedoeling om te kijken of er preventieve maatregelen genomen moesten worden in relatie tot trainingen en wedstrijden.

Ook is er een individueel advies uitgebracht naar de trainers en coach. Er zijn 2 onderzoeken gedaan, een in het begin van het seizoen en een aan het einde.

Het resultaat van deze onderzoeken is positief gebleken, niet alleen wat betreft de vooruitgang in kracht, lenigheid en sprongkracht, maar tevens bleek het aantal blessures in het afgelopen seizoen afgenomen. De rol van de trainers en de coach was daarin belangrijk, aangezien de adviezen van de eerste fysieke test ter harte genomen zijn!

Dit jaar zullen er 2 jeugdteams getest en begeleid worden; hiermede is inmiddels begonnen.

Roken en overmatig alcohol gebruik

Het is algemeen bekend dat roken en overmatig drankgebruik slecht is voor de mens.

Over beide onderwerpen is genoeg te lezen op internet. Hoe hiermee om te gaan, vinden wij een individuele verantwoordelijkheid. Dit betekent dus dat wij naast de bestaande regels binnen HSV, hiervoor geen aanvullende regels gaan opstellen.

Pijlers Beleid Sportverzorging HSV

De sportverzorging van HSV is gebaseerd op 4 pijlers namelijk: mobiliteit, stabiliteit/spierkracht conditie en looptechniek.

Mobiliteit

Bij mobiliteit kijken we naar het gewricht. Zodra een gewricht vrij is in zijn mogelijkheden ben je dat ook in het halen van je prestaties. Vandaar dat het belangrijk is dat de belangrijkste gewrichten bij de spelers worden getest middels een mobiliteitscheck. Dit is een soort lichamelijke APK voor gewrichtsfuncties.

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

Stabiliteit/Spierkracht

Met soepele gewrichten alleen kom je er niet. Om goed te kunnen sporten is een sterke romp en steun rond de gewrichten noodzakelijk. In een rechtopstaande houding moet de romp het lichaam te allen tijde in balans houden. Een stabiele romp vormt een belangrijk onderdeel bij het overbrengen van krachten van het ene lichaamsdeel naar het andere, waardoor het lichaam vooruitkomt of waarvoor we voorwerpen in beweging kunnen brengen. Een stabiele romp draagt bij aan de preventie van blessures.

Conditie

De lichamelijke conditie bepaalt hoe fit iemand is. Conditie zegt iets over het fysieke uithoudingsvermogen van iemand en de mogelijkheid om intensieve inspanningen lang vol te houden.

Looptechniek

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen en deze is ook niet 'zomaar' te veranderen'. Het is zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zo nodig bij te schaven, zodat het lopen zo min mogelijk moeite kost en je blessures voorkomt. Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zal je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

Sportverzorging HSV seizoen 2018-2019

Bijlage: Informatie

Belangrijke telefoonnummers medewerkers HSV

Naam	Functie	Telefoon
Frank ter Berg	Sportverzorger 1e elftal	0646272128
Jeannette Glorie	Sportverzorger 2e elftal	0653450178
Bas van Poppel	Revalidatietrainer/fysiotherapeut	0619949891
John Conteh	Sportverzorger training	0630215325
Hein Spaans	Coördinator Sportverzorging	0651008151/0725337583
Jeroen Brouwer	Fitness trainer	0650228603

Belangrijke informatie sportverzorging in omgeving van Heiloo

Naam	Telefoon	Website
Fysio Heiloo	0725339355	www.fysioheiloo.nl
Noordwest Ziekenhuis Groep	0725484444	www.nwz.nl
Podotherapieheiloo	0725325555	www.podotherapieheiloo.nl
Dorssport	0725330403	www.dorssport.nl

Informatie Sport Medische Adviescentra(SMA)

Naam	Telefoon	Website	Plaats van vestiging
SMC KNVB	0343499285	www.smcknvb.nl	Zeist
Sport en Beweegkliniek	0235258080	www.sport-en-beweegkliniek.nl	Haarlem
SMA Alkmaar	0725200508	www.sma-alkmaar.nl	Alkmaar
SMA Amsterdam	0206627244	www.smaamsterdam.nl	Amsterdam
Sportmedische Centra Plember	09009879	www.sportkeuring.nl	Hoorn Purmerend Zaandam

Huisartsen Heiloo en omgeving

Naam	Telefoon
Hoog en Laag	0725330066
De Haan	0725322526
Wegerif	0725331045
Hartong	0725337883
Ruurda	0725333080
Gianotten	0725330400
Voskuil	0725331040
Poelakker	0725330077d
Huisartsenpost Alkmaar	0725180618