



KSV OOSTKAMP

STAMNUMMER 05956

Beste K.S.V.O.-er,

Onze derde maandelijkse "Health"-nieuwsbrief richt zich op de algemene lifestyle.

De juiste lifestyle concentreert zich rond 3 factoren:

- gezonde voeding (eerste nieuwsbrief)
- rust en mentale gezondheid (tweede nieuwsbrief)
- **blessurepreventie (deze nieuwsbrief)**

Blessurepreventie, fysieke & medische begeleiding

Een goede algemene conditie, correct uitgevoerde stretching en core stability zijn belangrijke peilers binnen de blessurepreventie.

Stretching is het op een voorzichtige manier rekken van een spiergroep om de lenigheid van de betreffende spiergroep te trainen en te verbeteren.

Core stability of rompstabiliteit is de spierbalans en spiercontrole in het gebied van het bekken, de heupen en de romp, die de functionele stabiliteit van het gehele lichaam in stand houdt. Rompstabiliteit biedt de mogelijkheid om de spieren in de romp te stabiliseren tijdens bewegingen (dynamisch) van zowel de romp, armen en benen en tijdens houdingen (statisch). De kracht van en de coördinatie binnen de rompspieren is daarom van groot belang voor sportprestaties en voor de ontwikkeling van kracht. Alleen wanneer de romp optimaal functioneert kunnen spieren elders in het lichaam ook optimaal functioneren.

Onze jeugdtrainers hebben een opleiding gekregen om op een correcte manier de jeugdspelers stretching en core stability aan te leren.

Fysieke & medische begeleiding

Op regelmatige basis worden fysische tests afgenomen van de jeugdspelers. Op die manier krijgen we een beeld van de conditionele ontwikkeling van de jeugdspelers.

Per seizoen meten we ook verschillende keren de lichamelijke ontwikkeling van de jeugdspelers; zo wordt o.a. lichaamslengte en gewicht (BMI) gemeten teneinde een beeld te krijgen van de individuele ontwikkeling qua fysionomie.

Het is sterk aangeraden om één keer per jaar een hartscreening (EKG) te laten uitvoeren bij de huisarts of een erkende sportarts.



Blessurebehandelingen

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.



KSV OOSTKAMP

STAMNUMMER 05956

Behandeling

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

1. breng een 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 van de 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 koudepakking 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.



KSV OOSTKAMP

STAMNUMMER 05956

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 koudepakking 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 bloeduitstortingen 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 bloeduitstorting 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.



KSV OOSTKAMP

STAMNUMMER 05956

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

Zie ook document '[Sport blessure vrij ehbso voetbal](#)'.

TIP

Voelt je lichaam niet zo goed aan, recupereer je moeilijk of loop je de ganse dag vermoeid, wacht dan niet totdat je er helemaal onderdoor gaat, maar neem contact op met je huisarts of erkende sportarts.