



## **MEDISCH BELEID EN AANPAK: BLESSUREPREVENTIE**

Bij RC Hades trachten we op verschillende vlakken aan blessurepreventie te doen. Natuurlijk zijn een aantal afspraken en regels te volgen om zodoende een optimaal herstel te bereiken. In die optiek doen we maandelijkse metingen vanaf U10 inzake grootte, gewicht en zithoogte. We zoeken met de kiné naar eventueel gerelateerde kwetsuren en koppelen die terug naar onze metingen. We proberen oog te hebben voor aangepaste trainingen en laten deze jongens individueel opstarten bij de loopcoördinatietrainer en stabilisatietrainer.

Vooreerst wat info.

In het kader van **veilig en gezond** sporten verdienen enkele begrippen wat verduidelijking.

**Gezondheid** wordt bepaald door een aantal factoren: - genetisch, milieu, lifestyle en zorg voor je lichaam.

**Fysieke activiteit** is de activiteit voetballen en de duur en intensiteit waarmee je dat doet. Belangrijk is om externe fysieke activiteiten ook door te geven.

**Fysieke fitheid** is je paraatheid op fysiek vlak: CLUSKE: coördinatie, lenigheid, uithouding, kracht, snelheid en evenwicht.

**Blessurepreventie begint bij jezelf:** jij voelt je eigen lichaam het best aan, forceer niets, want dat leidt enkel tot langdurige kwetsuren.

Spreek je trainer aan over je problemen, zodat deze aangepaste oefenstof voor jou kan geven.

Ook de club wil investeren in het goed begeleiden van zijn spelers. Terreinen en materiaal worden dagelijks onderhouden. Er wordt geïnvesteerd in een kiné voor de jeugd, alsook naar screening toe.

Voor sommige kwetsuren of aandoeningen moet je de arts (sportdokter) raadplegen. Loop niet te lang rond met iets, want wat nu acuut is, wordt snel een chronisch letsel.

Heb je een kwetsuur, dan volg je volgend **stappenplan**:

- 1. Ik verwittig mijn trainer. (zie leefreglement)**
- 2. Ik spreek de clubdokter, Patrick Jacobs, 011/21.09.22 aan of kiné jeugd Philip Hemelaer +32 477 55 30 44**
- 3. Philip Hemelaer beslist wanneer en aan welke intensiteit je weer kan trainen.**
- 4. Indien je hersteld bent en geen last meer ondervindt, kan je volledig aansluiten bij de groep en ben je selecteerbaar.**

De meest juiste 'thermometer' ben jij zelf: jij voelt je eigen lichaam.