



MEDISCH BELEID EN AANPAK: BLESSUREPREVENTIE

K. Zonhoven VV tracht op verschillende vlakken aan blessurepreventie te doen. Natuurlijk zijn een aantal afspraken en regels te volgen om zodoende een optimaal herstel te bereiken.

In het kader van veilig en gezond sporten verdienen enkele begrippen wat verduidelijking. Gezondheid wordt bepaald door een aantal factoren: zowel je genen, het milieu, je levensstijl en de zorg voor je lichaam spelen een belangrijke rol.

Fysieke activiteit is de activiteit voetballen en de duur en intensiteit waarmee je dat doet.
Fysieke fitheid is je paraatheid op fysiek vlak: coördinatie, lenigheid, uithouding, kracht en evenwicht spelen daarbij een rol.

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 eventueel aangepaste oefenstof voor jou kan geven.
Ook de club wil investeren in het goed begeleiden van zijn spelers. Terreinen en materiaal worden zou goed als mogelijk onderhouden.
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.

BLESSUREBEHANDELING

Als club wensen we dat alle spelers blessurevrij de voetbalsport kunnen beoefenen. Ondanks de vele preventieve maatregelen die de club organiseert kunnen we echter niet vermijden dat spelers zich blessuren tijdens de sportactiviteit.

Voor de behandeling en opvolging van een blessure, wordt gevraagd dit document als leidraad te volgen:

Definitie sportongeval:

Onder ongeval wordt verstaan, de schade veroorzaakt door het plotseling of toevallig optreden van een uitwendige kracht, onafhankelijk van de wil van het slachtoffer (duel, balbetwisting enz...)

Tendinitis bijv. is een gevolg van overbelasting en bijgevolg geen ongeval.

BELANGRIJK:

Ziekenhuiskosten :

Kies voor een gemeenschappelijke kamer, indien je een eenpersoonskamer neemt worden de hieruit voortvloeiende erelonen niet terugbetaald.

Kinébeurten :

Het persoonlijk aandeel wordt slechts terugbetaald wanneer de kiné op voorhand is aangevraagd en er gelijktijdig aan volgende voorwaarden voldaan is:

- aantal kiné beurten vermeldt op het aangifteformulier
- je minstens 15 dagen inactief blijft.
- fotokopie van het doktersvoorschrift voor kiné
- de formulieren voor aanvang van de kinébeurten binnen brengen bij:
Gilbert Elens (gerechtigd corespondent): Grote Eggestraat 12 - 3520 Zonhoven

Verlengingen van de kiné:

Er dient een nieuw doktersvoorschrift binnengebracht te worden (kopie).

Kosten apotheker :

Vraag bij de apotheker een duidelijke factuur van uw medicamenten. Kasticket is niet voldoende. Neem ook een kopij van het voorschrift van de dokter.

Vast bedrag :

Per dossier wordt door het FSF van de KBVB een vast bedrag aangerekend voor administratiekosten. Deze kosten bedragen 10€ per dossier.

Terugbetaling :

Het bedrag van de aanvaarde tussenkomst wordt op de lopende rekening van K. Zonhoven VV gestort. Er wordt een uittreksel overgemaakt aan de gerechtelijk correspondent van de club. Deze zal het ontvangen bedrag doorstorten op de rekening van de speler. Dit kan tot twee maanden na het afsluiten van het dossier zijn. Bij een lang herstel mogen tussentijdse facturen opgestuurd worden naar het FSF.

Wat je best altijd bij hebt : SIS-Kaart, klevertjes ziekenfonds en identiteitskaart (ook op training)

STAPPENPLAN BIJ EEN BLESSURE**STAP 1**

Verwittig je trainer.

STAP 2

Als speler van K. Zonhoven VV hebt u een blessure opgelopen tijdens een wedstrijd of een trainingssessie

U ontvangt een formulier "ongeval aangifte" van uw trainer of afgevaardigde of Jeugdcoördinator.

U kan het ook downloaden: http://www.zonhovenvv.be/img/fckeditor/Form_ongevallen.pdf

Er zijn twee mogelijkheden :

- De blessure is van die aard dat directe verzorging nodig is :

- u begeeft zich of wordt vervoert naar het ziekenhuis
- met een formulier voor "ongeval aangifte" (te verkrijgen de kantine)
- Sis – kaart + klevertjes indien mogelijk
- Identiteitskaart

- De blessure is van die aard dat geen directe verzorging nodig is :

- U gaat naar een dokter, bij voorkeur clubdokter Jan Fraiponts (011/82 19 76)
- Ongevallenformulier (indien het om een ongeval gaat)
- SIS Kaart en klevertjes
- Identiteitskaart

STAP 3

Na de eerste consultatie brengt u het ingevulde ongevallenformulier breng je zo snel mogelijk binnen op de club bij Gilbert Elens (gerechtigd correspondent): Grote Eggestraat 12 - 3520 Zonhoven, vergezeld van een klever van het ziekenfonds.

Het formulier moet uiterlijk 21 kalenderdagen na het ongeval bij de FSF zijn !

De verdere behandeling en revalidatie wordt gevolgd op advies van de dokter.

STAP 4

Na aanvaarding van het ongeval wordt er door de KBVB een formulier (roze) "verklaring van herstel" bezorgd. Zodra de betrokken speler weer speelklaar is, moet dit formulier door de dokter ingevuld worden.

Dit ingevulde roze formulier bezorg je samen met de door u betaalde rekeningen aan onze clubsecretaris. De terugbetaling door de KBVB gebeurt aan de club, die vervolgens dit bedrag aan jou bezorgt.

Indien deze procedure niet strikt gevolgd wordt (bijv. bij een laattijdige aangifte), voorziet de KBVB niet in een terugbetaling van de kosten. In dat geval kan ook de club geen terugbetaling doen !

Spelers mogen terug starten met wedstrijden of trainingen indien de verklaring van herstel is ingevuld. Alleen op die manier ben je in orde bij een eventueel volgend ongeval.

STAP 5

Laat je zo nodig behandelen door een kinesist. Je kan terecht bij clubkinesisten Danny Remans (011/81 41 42) en Mathias Remans (0468/16 91 72). Vraag hem wanneer en met wel keintensiteit je weer kan trainen en laat dit weten aan je trainer.

STAP 6

Train indien nodig eerst individueel, laat je adviseren door de kinésist.

STAP 7

Indien je volledig hersteld bent en geen last meer ondervindt, sluit je aan bij je groep.

**DE MEEST JUISTE 'THERMOMETER' BEN JIJ ZELF:
JIJ VOELT JE EIGEN LICHAAM.**