



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.

Heb je een kwetsuur, dan volg je volgende stappen:

1. Verwittig je trainer !
2. Raadpleeg een dokter. Je kan terecht bij onze clubdokter Jan Fraiponts: 011/82 19 76.
3. Laat je zo nodig behandelen door een kinesist . Je kan terecht bij Danny Remans: 011/81 41
4. Vraag hem wanneer en met intensiteit je weer kan trainen en laat dit weten aan je trainer.
5. Train indien nodig eerst individueel
6. Indien je 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.**