

# Gezond sporten VZVB



## Inhoudstabel

1.	Inleiding sportspecifieke risico's .....	3
2.	Sportspecifieke letsels zaalvoetbal .....	5
2.1	Soorten letsels .....	5
	Bot fractuur .....	5
	Verstuiking .....	5
	Kneuzing.....	5
2.2	Plaats letsels .....	6
	Meniscusletsel .....	6
	Kraakbeenproblemen Knie .....	7
	Spierscheur .....	8
3.	Verzorging: RICE Regel.....	8
4.	Preventie van letsels .....	9
4.1	Overtraining .....	9
4.2	Opwarming .....	10
4.3	Cooling down .....	12
4.4	Stretchingschema .....	12
5.	Gezond Sporten Beleid .....	16
5.1	Beleidsplan 2017-2020.....	16
5.2	Informatieverstrekking .....	16
5.3	Sportmedische geschiktheidcriteria.....	17
5.4	Minimumnormen inzake medische, paramedische en psychologische begeleiding .....	17
5.5	Leeftijdsgrenzen.....	18
6.	Antidoping beleid .....	18
7.	Contactpersonen van de federatie .....	20

## 1. Inleiding sportspecifieke risico's

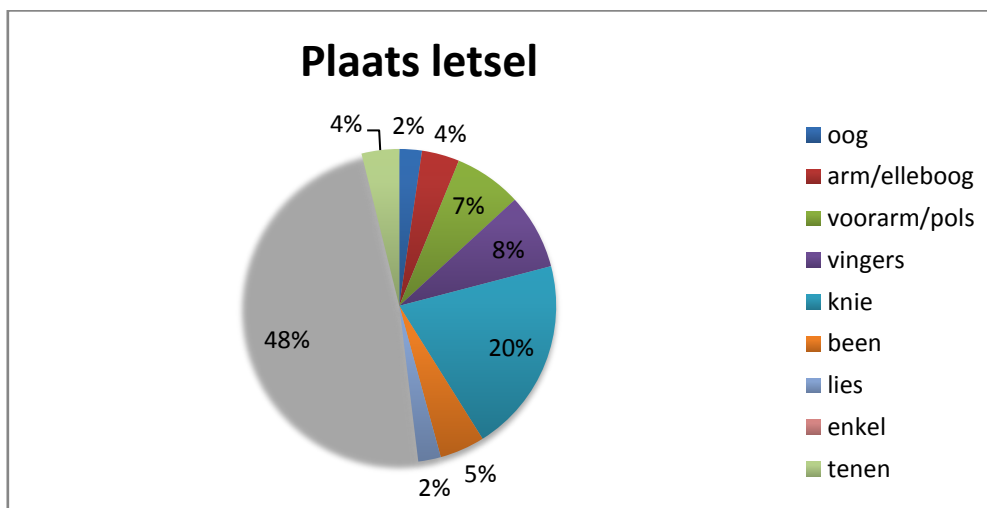
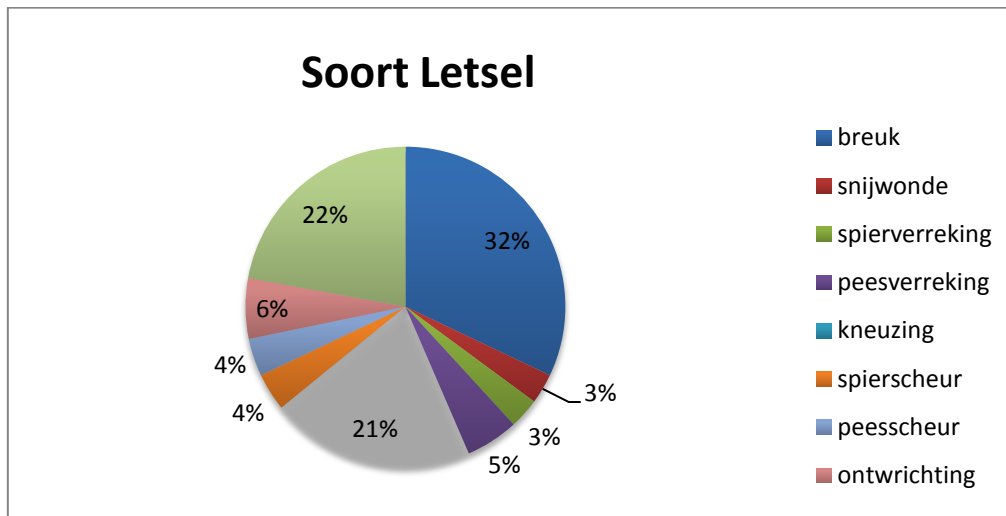
Bij het beoefenen van een sport bestaat er steeds de kans om lichamelijke schade op te lopen. Deze lichamelijke schade kan opgelopen worden aan de huid, spieren, zenuwen, beenderen, enzovoort en wordt een sportblessure of sportletsel genoemd. Een letsel kan ontstaan op verschillende plaatsen en kan variëren van een kneuzing tot een ontwrichting.

Letsels kunnen op verschillende manieren ingedeeld worden maar wij delen ze op in 2 categorieën namelijk acute letsels en chronische letsels.

- Acute letsels treden op ten gevolge van een eenmalig acuut trauma tijdens de sportbeoefening. Ze doen zich vaak plots voor als gevolg van fysiek contact of een val. De oorzaak komt meestal van buitenuit door een plotse te grote belasting of onvoldoende belastbaarheid.
- Chronische letsels zijn vaak overbelastingsletsels. Het ontstaan van chronische letsels kan verschillende oorzaken hebben zoals een verkeerde trainingsopbouw, sporten met onaangepast materiaal enzovoort. Deze letsels ontstaan door langdurig herhaalde microtrauma's en kunnen het gevolg zijn van een acuut letsel. Bij chronische letsels nemen de klachten vaak geleidelijk aan toe.

Elke sport heeft zijn sportspecifieke risico's. Elke sport heeft namelijk bepaalde kenmerken die eigen zijn aan de sport. Deze kenmerken zullen ervoor zorgen dat de kans op een bepaalde blessure groter is dan bij een andere sport waar dit kenmerk ontbreekt. Typische kenmerken aan zaalvoetbal zijn de snelle verplaatsingen en richtingsveranderingen. Deze kenmerken verhogen de kans op blessures aan de enkels en knieën. Om na te gaan op welke plaats en wat voor soort letsels het meest voorkomende zijn binnen de Vlaamse zaalvoetbalbond werd bij Ethias navraag gedaan naar het aantal ongevalaangiftes en de aarde van deze aangiftes. In onderstaande grafieken wordt de frequentie weergegeven van de soorten en plaatsen van letsels die aangegeven zijn in het seizoen 2015-

2016. Deze sportletsels zijn ontstaan tijdens een activiteit van de Vlaamse zaalvoetbalbond.



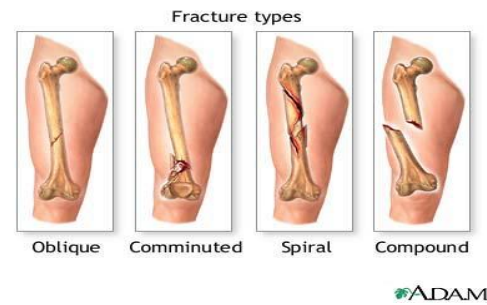
Uit de grafieken kan afgeleid worden dat het meest voorkomende soort letsel binnen onze federatie een breuk (acuut) (32%), een verstuiking (acuut) (22%) of een kneuzing (acuut) (21%) is. De plaats waar de sportletsels het vaakst ontstaan is de enkel (48%) of de knie (20%). Dit wordt deels ook bevestigd door de het departement cultuur, jeugd, sport en media (cjsm). In het volgende deel wordt er meer uitleg gegeven over de meest voorkomende letsels binnen de federatie meer bepaald de mogelijke oorzaken, mogelijke symptomen en de manier waarop het verzorgd moet worden. Veel van de letsels ontstaan door overtraining, verkeerde materiaalkeuze, slechte opwarming of cooling-down, Deze letsels kunnen vermeden worden door goede sportmedische begeleiding. In deel 4 wordt er meer uitleg gegeven over de preventie van letsels.

## 2. Sportspecifieke letsels zaalvoetbal

### 2.1 Soorten letsels

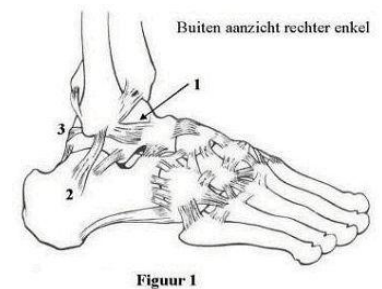
#### Bot fractuur

- Wat  
Verstoring van de botfractuur, open of gesloten.
- Mogelijke oorzaken  
Hevige impact, kracht binnenuit
- Mogelijke symptomen  
Pijn bij bewegen of belasten, abnormale stand of beweeglijkheid, zwelling, inwendige bloeding
- Verzorging  
Immobiliseren en niet belasten, arts, RICE



#### Verstuiking

- Wat?  
Kapsel en ligament uitgerokken boven de elasticiteitsgrens
- Mogelijke problemen  
Blijven verlengd of kunnen scheuren
- Mogelijke oorzaken  
Te grote bewegingsamplitude, uitwendige kracht
- Mogelijke symptomen  
Pijn, zwelling, onstabiel gevoel, blauwe verkleuring
- Verzorging  
Rice



#### Kneuzing

- Wat  
Onderhuids weefsel dat beschadigt is
- Mogelijke oorzaken  
val, stoot of inklemming
- Mogelijke symptomen  
Pijn op duidelijk aanwijsbare plek, zwelling, bloeduitstorting, pijn bij bewegen
- Verzorging  
Ijs, verdwijnt vanzelf



## **2.2 Plaats letsels**

De letsels die bij de knie het meeste voorkomen zijn de volgende:

- Meniscus, uitrekking mediale band
- Kraakbeenproblemen
- Scheur kruisbanden

De letsels die bij de enkel het vaakst voorkomen:

- Spierscheur
- Enkelverstuiking

### **Meniscusletsel**

- Wat?  
2 kleine maanvormige kraakbeenschijfjes die zich bovenop het plateau van het scheenbeen bevinden.
- Functie?  
Schokdempers + smering gewricht
- Mogelijke problemen  
Uitrafelen, losse stukjes, kneuzing, slijten, scheuren
- Mogelijke oorzaken  
Uitrekking mediale band, Extreme buiging, Extreme draaibeweging, extreme overstrekking



- Mogelijke symptomen  
Drukpijn gewrichtsspleet, vochtophoping (na inspanning), pijn bij eindstandige bewegingen, blokkages
- Verzorging  
RICE, operatie, verwijderen losse stukjes, hechten scheur, verwijderen flap
- Hoe te verbeteren?  
oefeningen kniestabiliteit en kracht, spierevenwicht stabiliseren

## **Kraakbeenproblemen Knie**

- Wat?  
Bevindt zicht op de achterzijde van de patella
- Functie  
Schokabsorptie in gewrichten, steun bieden aan weke delen, gewrichtsvlakken vrijwel zonder wrijving over elkaar laten glijden
- Mogelijke problemen  
rafelig, scheurtjes, kraters
- Mogelijke oorzaken  
vaag en onbekend maar kan onder meer door te strakke laterale quadriceps, te zwakke mediale quadriceps of overbelasting.
- Mogelijke symptomen  
Verspreide pijn onder en rond knieschijf bij contractie quadriceps of bij een diepe buiging, vochtophoping
- Verzorging  
Rust, ijs, ontstekingsremmers
- Hoe te verbeteren?  
optrainen zwakke mediale deel, stretchen korte laterale deel

## Spierscheur

- Wat  
Spiervezel die volledig of gedeeltelijk uit elkaar getrokken zijn
- Oorzaken  
overbelasting, plotse hevige trekkracht, vermoeide koude ongetrainde spieren
- Symptomen  
Hevige scherpe pijn (zweepslag), pijn bij opspannen, voelbare inkeping, zwelling, langdurige stijfheid
- Verzorging  
Rice, soms een operatie, geen warmte, eerste 2 dagen geen massage



### 3. Verzorging: RICE Regel

- **R**ust (relatieve rust)
- **I**js: eerste dagen om de 3 uur nadien 3/x per dag
- **C**ompressie: drukverband of spalk tegen zwelling
- **E**levatie: hoogstand

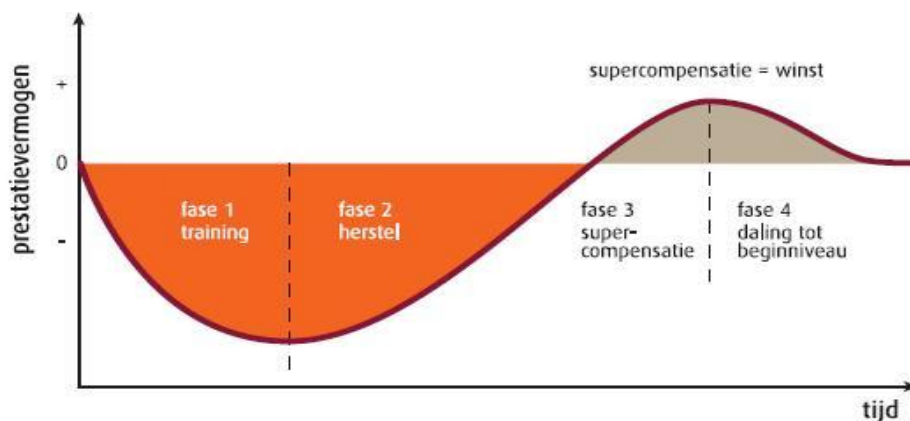




## 4. Preventie van letsels

### 4.1 Overtraining

Overtraining ontstaat door een foute balans tussen de trainingsprikkel en de recuperatieperiodes. Zo is de evolutie van het prestatieniveau niet alleen het resultaat van herhaalde optimale inspanningen maar ook de recuperatiefase speelt hier een grote rol in. Zoals in onderstaande figuur wordt weergegeven treedt er na voldoende trainingsimpuls een herstelfase op. Ons lichaam heeft zelfs de neiging om zich te herstellen boven het oorspronkelijke niveau dit noemt men de supercompensatie. Ideaal is om de volgende trainingsprikkel te starten in de fase van deze supercompensatie. Oververmoeidheid kan voorkomen als men de trainingsprikkel te vroeg start wanneer het lichaam nog niet volledig herstelt is. Als dit vaker wordt gedaan kan er chronische oververmoeidheid ontstaan wat het overtrainingssyndroom wordt genoemd. Het overtrainingssyndroom is niet altijd makkelijk te detecteren er kunnen verschillende symptomen zoals lusteloosheid, prikkelbaarheid, geen zin om te trainen, verhoogde bloeddruk, trager herstel na training en nog veel meer voorkomen.



Volgende tips kunnen helpen om overtraining te voorkomen:

- Een goed uitgebalanceerd en gradueel toenemend trainingsprogramma
- Vermijd een plotse toename van de training (nooit meer dan 10 % per week toename)
- Zorg voor afwisseling in de training: een dag met intensief werk wordt best gealterneerd met uithoudingstraining van lage intensiteit

- Vermijd monotone trainingen, varieer in trainingsstof
- Herken snel onvoldoende herstel of oververmoeidheid en rust dan, ongeacht wat het trainingsschema voorschrijft
- Hou een trainingsboekje bij met gewicht, rustpols, algemene gezondheid, training en gevoel bij training
- Train niet bij ziekte
- Behandel lokale infecties (zoals tandabces, amandelen) onmiddellijk
- Atleten zijn beter ondertraint dan overtraint.

Indien u merkt dat er iets niet klopt bij u atleet en een van de symptomen herkent kan u best contact opnemen met een arts. Meer informatie over het overtrainingssyndroom kan gevonden worden op de website gezond sporten van de Vlaamse overheid.

## **4.2 Opwarming**

Het doel van een opwarming is de fysieke prestatie verbeteren en sportletsels vermijden. Sportletsels komen namelijk vaak voor doordat er niet goed opgewarmd wordt en dat is bij zaalvoetbal niet anders. Bij een opwarming bereiden wij ons lichaam voor op de komende sportinspanning en mede daarom is het zo belangrijk.

Een opwarming zorgt voor de volgende verschijnselen:

- Hartslag verhoogd waardoor bloedcirculatie naar de spieren toeneemt.
- De spieren ontvangen meer zuurstof en er wordt minder melkzuur gevormd.
- De zenuwreceptoren worden gevoeliger en de zenuwgeleiding neemt toe.
- Weefseltemperatuur neemt toe.
- Spieren en gewrichten worden beweeglijker en de elasticiteit vergroot.

### Enkele tips voor een goede opwarming:

- Een opwarming heeft als doel onze kerntemperatuur te verhogen, doe dit geleidelijk en progressief zonder dat er vermoeidheid optreed.
- De intensiteit van een opwarming is persoonsafhankelijk. Een goede tip is dat je tijdens de opwarming steeds in staat moet zijn om te kunnen praten.
- Een sportspecifieke opwarming is de beste manier want zo ben je zeker dat alle spieren aanbod zijn gekomen die in een wedstrijd of oefenvorm aanbod komen.
- Om het effect van de opwarming niet verloren te laten gaan mag je niet langer dan 5 à 10 minuten wachten vooraleer je het vervolg van de training inzet.
- Bij koud weer mag de opwarming intensiever zijn zodat je kerntemperatuur voldoende verhoogt. Als je start aan een opwarming met een training kan je deze best aanhouden tijdens de opwarming om zo de temperatuur te bewaren.
- Zorg dat er voldoende afwisseling is bij de opwarming.

### Voorstel van mogelijke opwarming:

#### Algemene opwarming:

- lopen
- bijtrekpassen
- huppelen of springen
- knie en voetenlifts
- kruispassen

#### Sportspecifieke opwarming:

- Loopoefeningen met bal aan voet (kegels omverwerpen, bal drijven + lichaamsoefeningen, slalom)
- Pasoefeningen
- rat en raaf met bal aan voet
- Estafette

### **4.3 Cooling down**

Na een fysieke inspanning kan je best even de tijd nemen om je lichaam en geest tot rust te laten komen via een cooling down. Dit doe je door de intensiteit van de sport geleidelijk af te bouwen. Een cooling down kan net zoals de opwarming actief of passief gebeuren. Het beste kan je de cooling down meteen na de inspanning uitvoeren. Stretchen of rekken van de spieren is iets dat vaak onderdeel uitmaakt van de cooling down en zal daarom hieronder besproken worden. Door het stretchen of rekken van de spieren maak je de spieren minder stijf en langer. Dit kan nuttig zijn vermits je spieren de neiging hebben om tijdens het sporten te verkorten wat de kans op letstels toeneemt. Er zijn 2 manieren waarop stretchen wordt ingedeeld namelijk statisch versus dynamisch stretchen. Bij statisch stretchen wordt een beweging voor een bepaalde tijd aangehouden. Bij dynamisch stretchen wordt er al bewegend gerekt. Stretchen kan ook deel uitmaken van de opwarming.

Hieronder kan u een stretchingschema terugvinden die alle grote spiergroepen overloopt.

### **4.4 Stretchingschema**

#### **kuitspieren**

Voorwaartse spreidstand, handen tegen muur, boom, afsluiting... . De achterste voet staat ongeveer 1 meter van de steun. Langzaam rekken terwijl de hiel op de grond blijft en de voet recht vooruit wijst. De m. soleus kan extra gerekt worden door het achterste been lichtjes te buigen.



#### **quadriceps**

- A. Breng de rechterhiel langzaam naar het zitvlak. Zorg dat het bovenbeen evenwijdig blijft met het bovenbeen van het steunbeen.



- B. In zit op hielen. Tracht hierbij het bekken naar achter te kantelen. Steun met de handen achter de hielen.



### **heup- lendenspier**

- A. Voorwaartse uitvalsstand met de handen aan de doelpaal. De heup naar voor en naar beneden laten zakken (door voorste been buigen). Romp recht houden!



- B. Kniestand, rechterbeen gestrekt voorwaarts. Langzaam rechterbeen naar voor laten glijden terwijl met de handen op de bal of scheenbeen wordt gesteund. Romp zo recht mogelijk houden! (hierbij worden ook hamstrings gestretcht)

### **hamstrings**

Kniestand; 1 been gestrekt voorwaarts; langzaam vooroverbuigen; handen in steun naast gestrekt been.



## **adductoren**

- A. In zit, voetzolen tegen elkaar. Breng langzaam de knieën uit elkaar door eventueel met de handen of ellebogen te drukken aan de binnenzijde van de knieën.



- B. Hordenzit; romp voorwaarts buigen terwijl rechterhand naar rechtervoet gebracht wordt.



## **rugspieren**



In ruglig; trek de knie naar de borst en hef het hoofd.

## **bilspieren**

- A. In zit, linkerbeen gestrekt voorwaarts, rechtervoet aan buitenzijde van linkerknie. Druk de rechterknie naar de linker schouder.



- B. In zit, rechterbeen gestrekt, linker been gebogen met voet ter hoogte van buitenzijde rechter been. Met linkerhand de linkerknie tegen rechterschouder duwen en tegelijkertijd met rechterhand linker hiel opwaarts brengen zodat linker onderbeen horizontaal is. Eventueel voet naar u toe trekken (nog meer rekking).



### **zijkant romp**

In stand naast doelpaal. Neem paal vast met gestrekte arm boven hoofd. Langzaam romp zijwaarts laten doorhangen.



## 5. Gezond Sporten Beleid

### 5.1 Beleidsplan 2017-2020

In de vorige beleidsperiode werden er geen specifieke doelstellingen rond gezond sporten opgesteld. In het huidige beleidsplan 2017-2020 werd het wel opgenomen onder de volgende doelstelling.

- **SD13. Tegen eind 2020 is de betrokkenheid van de clubs t.o.v. ethisch verantwoord sporten en gezond sporten vergroot.**
  - OD025: Tegen eind 2018 geeft 80% van de clubs aan dat fair play en gezond sporten binnen de federatie voldoende aandacht krijgt

Acties en initiatieven:

➔ Bijscholingen rond Ethisch verantwoord sporten en gezond sporten promoten.

Kadervorming inzake MVS: De trainerscursus van de Vlaamse Trainersschool voorziet in het algemene gedeelte van de basiscursus het vak veilig sporten 'curatief' en 'preventief'.

Sporttechnische bijscholingen worden georganiseerd met als mogelijk onderwerp sportmedische zaken. Daarnaast krijgen de clubs en leden via de website en de verschillende tijdschriften informatie omtrent voorkomen en bestrijden van (zaalvoetbalspecifieke) sportletsels, overbelasting en dopingpraktijken.

➔ Gezond beleid en ethisch verantwoord sporten transparant maken voor clubs.

Op de nieuwe website werd een pagina aangemaakt specifiek voor gezond en ethisch verantwoord sporten waarop alle documenten zijn terug te vinden.

### 5.2 Informatieverstrekking

1. De leden worden geïnformeerd over acties van de regering of andere instanties op het vlak van MVS via websites, sociale netwerksites, nieuwsbrieven en tijdschriften.
2. De beslissingen en aanbevelingen om sportletsels, overbelasting en dopingpraktijken te voorkomen en te bestrijden worden besproken binnen de



Vlaamse Medische Commissie en aan de leden gecommuniceerd via websites, nieuwsbrieven en tijdschriften.

3. Het organiek reglement geeft melding van de regelgeving van de federatie over MVS. De clubs en leden die aansluiten moeten zich houden aan dit organiek reglement.
4. De leden en clubs van de federatie dienen nog meer op de hoogte te zijn van het belang van blessurepreventie en medisch verantwoord sporten. Ook de dopingreglementering en de daarbij horende sancties zullen nog verder kenbaar gemaakt moeten worden onder de leden. Clubs dienen meer gebruik te maken van professionele medische begeleiding bij hun sportorganisaties.

### **5.3 Sportmedische geschiktheidscriteria**

Een medisch attest voor de spelende leden is **niet verplicht** maar wordt aangeraden.

De Raad van Bestuur bepaalt jaarlijks de modaliteiten in verband met de medische keuring. Deze medische keuring dient te gebeuren door een officieel geneesheer.

Om als officieel scheidsrechter actief te kunnen zijn dient een persoon vanaf de leeftijd van 65 jaar elk jaar een medisch attest indienen bij de bevoegde provinciale scheidsrechterscommissie. Deze medische keuring dient te gebeuren door een officieel geneesheer.

Binnen de jeugdcategorieën worden de leeftijdsgrenzen gerespecteerd en dit zowel naar onder als boven toe.

De clubs dienen hun medewerking te verlenen aan de dopingcontroles ingericht door de Vlaamse Gemeenschap en de Vlaamse Sportfederatie. Clubs die dit weigeren worden bestraft met een administratieve boete.

### **5.4 Minimumnormen inzake medische, paramedische en psychologische begeleiding**

Binnen de zaalvoetbalcompetities dient de thuisploeg op straffe van boete een verbanddoos ter beschikking te hebben van spelers en officials. Deze moet zich in de neutrale zone bevinden en het minimum, nodig voor de eerste zorgen, bevatten.

## 5.5 Leeftijdsgrenzen

### Jeugd

De jeugd wordt ingedeeld in de volgende categorieën:

<b>Categorie</b>	<b>U</b>	<b>Geboortejaar</b>	<b>Uitzondering</b>
<b>Duiveltjes</b>	U 9	2008 – 2009	* 2010
<b>Preminiemen</b>	U 11	2006 – 2007	* 2008
<b>Miniemen</b>	U 13	2004 – 2005	* 2006
<b>Kadetten</b>	U 15	2002 – 2003	* 2004
<b>Scholieren</b>	U 17	2000 – 2001	* 2002

1.1. Het is toegestaan spelers op te stellen die maximum 1 jaar jonger zijn dan de betrokken leeftijdscategorie.

1.2. **Meisjes** mogen aan alle leeftijdscategorieën deelnemen, zij zijn ook speelgerechtigd voor de Vlaamse jeugdfinales

1.2.1. Meisjes mogen 1 jaar ouder zijn dan de toegelaten leeftijd binnen de leeftijdscategorie.

### Senioren teams

De mannelijke leden kunnen zodra zij de leeftijd van 15 jaar hebben bereikt de dag van de wedstrijd, deelnemen aan de SENIOREN competitie voor mannen.

De vrouwelijke leden kunnen zodra zij de leeftijd van 14 jaar hebben bereikt de dag van de wedstrijd, deelnemen aan de SENIOREN competitie voor dames.

## 6. Antidoping beleid

O.R. Art. 57

In geval van doping, is het de Disciplinaire Commissie van de Vlaamse Gemeenschap die een onderzoek doet, en aan de hand van dit onderzoek ook een uitspraak zal doen. Tegen deze uitspraak is een beroep mogelijk bij de Vlaamse Raad van de Vlaamse Gemeenschap.

De Vlaamse Sportcommissie van de VZVB neemt deze uitspraak en sanctie integraal over.

*O.R. Art. 145*

Volgens M.V.S. -decreet:

- dienen de clubs hun manifestaties 2 maand op voorhand mee te delen aan het secretariaat van de provinciale afdeling die op hun beurt deze manifestaties moeten doorsturen naar de bevoegde overheid, zijnde het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Departement Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur, Administratie Gezondheidszorg, Markiesstraat 1 te 1000 Brussel. De clubs die hieraan verzaken of hun manifestaties laattijdig doorgeven worden bestraft met een administratieve boete van 16,25 € .
- dienen de clubs hun medewerking te verlenen aan de dopingcontrolesingericht door de Vlaamse Gemeenschap en de Vlaamse Sportfederatie. Clubs die dit weigeren worden bestraft met een administratieve boete van 16,25 €

*O.R. Art 165*

Door het in voege treden van het M.V.S.-decreet aanvaardt de Raad van Bestuur dat het onderzoek en de sancties gebeuren door de bevoegde instanties van de Vlaamse gemeenschap.

Een lid van de Vlaamse Vleugel kan bij een gebeurlijke sanctie door de bevoegde instanties van de Vlaamse gemeenschap niet meer uitkomen voor de Vlaamse ligaploeg of de Vlaamse belofteploeg.

## 7. Contactpersonen van de federatie

### *Algemeen aanspreekpunt*

Voorzitter Vlaamse Medische Commissie – Pierre Goyvaerts

0477/41.41.52

[pierre.goyvaerts@skynet.be](mailto:pierre.goyvaerts@skynet.be)

### *Aanspreekpunt voor de lijst van elitesporters*

De federatie heeft geen elitesporters

### *Aanspreekpunt voor de interne tuchtregeling inzake dopingpraktijken*

Secretaris Vlaamse Sportcommissie – Hendrik Degryse

0475/94.41.61

[hendrik.degryse@skynet.be](mailto:hendrik.degryse@skynet.be)

### *Contactgegevens van de internationale federatie*

UEFS – European Union of Futsal

Adres: 123022, Russia, Moscow

Triohgorniy Val, 24, dep. 6

Tel: +7 (095) 774-74-29

Fax: +7 (095) 252-00-56

[www.uefsfutsal.net](http://www.uefsfutsal.net)