



Protocol bij blessure en/of ziekte



Als sporter probeer je blessures en ziekte natuurlijk zo veel mogelijk te voorkomen. Maar naarmate je meer traint loop je natuurlijk wel een groter risico. Daarom is het belangrijk te weten hoe te handelen als je toch een blessure of ziekte oploopt. Onderstaand staat omschreven welke stappen je moet ondernemen als je onverhoopt toch geblesseerd raakt of ziek wordt.

De belangrijkste taak ligt bij je zelf:

loop niet te lang door met een pijntje en ga er niet vanuit dat het vanzelf wel over gaat !!!

Stappenplan Blessure

Stap 1 "reageren"

Nadat je op of buiten de training een blessure opgelopen hebt meld je dit allereerst aan de trainer, zodat die de training aan kan passen of weet waarom je niet aanwezig bent.

Stap 2 "Verwijzing"

Je neemt zo snel mogelijk (binnen 24 uur) contact op met **Fysiomore**. Deze kan je indien nodig vervolgens doorverwijzen naar de huisarts of sportarts. Na onderzoek kan je ook worden doorverwezen naar een sportgespecialiseerde dienstverlener uit het sportmedisch netwerk, afhankelijk van de soort blessure. Zo kan je zo snel mogelijk door een sportgespecialiseerde dienstverlener worden behandeld.

Stap 3 "Behandeling"

Bij het bezoek aan **Fysiomore** zal een diagnose worden gesteld en mogelijk een behandelingsprocedure worden aangeraden. Bovendien kan hij/zij constateren of de blessure eventueel is ontstaan door verkeerde of te veel training. Afhankelijk van de blessure kom je een aantal keer bij de dienstverlener terug.

Stap 4 "Herstel"

Meldt de diagnose van de dienstverlener aan je trainer en stel samen met hem en eventueel de betreffende dienstverlener een herstelschema op. Pas ook indien nodig je trainingsschema aan.

Het is heel belangrijk dat je het advies van de dienstverleners opvolgt. Te snel of op een verkeerde manier hervatten van de training na een blessure kan er alleen maar voor zorgen dat de blessure terugkomt of erger wordt.

De hersteltraining zal plaatsvinden tijdens de normale trainingen of met in een individueel performance traject bij Fysiomore. De (jeugd) speler kan dan onder begeleiding van de (sport) fysiotherapeut 1 op 1 trainen/revalideren.

Stap 5 "Genezing"

Hervat de training zodra dit verantwoord is.

Stappenplan ziekte

Stap 1 "Reageren"

Ga in geval van ziekte in eerste instantie naar de huisarts en meldt ook aan je trainer dat je ziek bent zodat hij weet waarom je afwezig bent.

Stap 2 "Verwijzing"

Als je regelmatig ziek bent of dezelfde klachten regelmatig terugkomen zou het kunnen zijn dat de ziekte wordt veroorzaakt door bijvoorbeeld overbelasting, verkeerde voeding etc.

Spreek hierover met je trainer en je huisarts. Deze kan je doorverwijzen naar een sportgespecialiseerde dienstverlener uit het medisch begeleidingsteam.



Protocol bij blessure en/of ziekte

