



## Procedure bij blessure

SV Belisia / Bilzen Youth streeft ernaar om iedere speler fit en gezond te laten sporten. Om jou zo snel mogelijk weer fit te krijgen bij een blessure hebben wij in samenspraak met de clubarts en onze clubkiné onderstaande procedure uitgewerkt.

**We adviseren om bij kinépraktijk Educare te gaan omdat we met hen samenwerken, maar dit is absoluut geen verplichting!**

1. Wanneer je een blessure oploopt, en je langsgaat bij een (sport)arts, laat dan onmiddellijk het document "Aangifte van Sportongeval" invullen. Dit is belangrijk voor het recupereren van onkosten van vervolgafspraken, kinébehandeling en/of ziekenhuiskosten (radiologie, operatie, ...). Je kan dit document (samen met de nodige informatie) [hier](#) terugvinden.

Bezorg het correct ingevulde/ondertekende document – met kleefbriefje ziekenfonds - binnen de 10 dagen aan onze GC - Chris Goevaerts (persoonlijk of deponeer het in de groene brievenbus aan de ingang kantine Katteberg). Hij bezorgt je daarna de nodige informatie voor verdere opvolging van het dossier.
2. Indien je geblesseerd bent geraakt, kan je altijd terecht bij kinépraktijk Educare. Contacteer hen zo vlug mogelijk (gegevens op [www.educare.be](http://www.educare.be)).

Educare heeft een praktijk in Diepenbeek en in Bilzen (Vrankrijk, onder Basic-Fit).

Onze club heeft de afspraak gemaakt dat de behandelende kiné binnen 24u feedback geeft aan jouw trainer en de TVJO.

Woon je niet in de buurt van Bilzen, dan kan je natuurlijk je eigen kiné raadplegen.
3. Na een eerste diagnose van team Educare/je eigen kiné, zal je toestemming krijgen om al dan niet te trainen en eventueel adviseren een arts te raadplegen.

De behandelende kiné zal bepalen welke oefeningen je wel of niet mag doen.

Indien je het advies krijgt een sportdokter of specialist te raadplegen, kan je terecht bij de artsen (Dr. Smeets en Dr. Geukens) in de sportkliniek van AZ Vesalius te Tongeren (<https://www.azvesalius.be/nl/specialismen/sportkliniek/>).
4. De kiné kan jou eveneens andere 'revalidatieoefeningen' opleggen, om thuis of op de club, individueel uit te voeren.

Het is erg belangrijk dat je je **strikt** aan deze raadgevingen houdt en beslis niet zelfstandig om te hervatten, ook al voel je niets meer van de blessure. Er is steeds een risico dat je hervalt of erger nog, de blessure mogelijk nog erger maakt.

**Alléén de kiné** kan, in overleg met de trainer, bepalen of jij weer voor de volle 100% mag aansluiten bij de groep.



5. Vooraleer je opnieuw geselecteerd wordt voor een wedstrijd, dien je te slagen voor de **'return to sport'-test** (deze test wordt, indien nodig, afgenomen door de kiné) **EN** moet je **minstens 2 volledige trainingen voluit** kunnen gaan.  
Vanaf de 1<sup>ste</sup> wedstrijdselectie start je dan op de bank én zal je speeltijd wekelijks toenemen.

**Na een blessure onmiddellijk een volledige wedstrijd meespelen is onverantwoord en kan niet in onze JO, hoe graag je ook zou willen....**

6. In onze jeugdopleiding zijn er géén belangrijke wedstrijden, alléén de gezondheid van onze spelers is het belangrijk!

**Wij rekenen er dan ook op dat iedere geblesseerde jeugdspeler én jeugdopleider deze procedure nauwkeurig volgt.**

Ivo VRANKEN  
TVJO JO SV Belisia / Bilzen Youth



**Praktijk voor kinesitherapie, revalidatie en preventie**

Paul Piperslaan 70, 3590 Diepenbeek, 011/35 14 51  
Vrankrijk 14, 3740 Bilzen, 0470/03 35 44

[info@educare.be](mailto:info@educare.be)  
[www.educare.be](http://www.educare.be)

manuele therapie  
rug- en nekrevalidatie  
sportrevalidatie  
orthopedische revalidatie  
blessurepreventie