



Procedure bij blessure

SV Belisia streeft ernaar om iedere speler fit en gezond te laten sporten, liefst tijdens het ganse seizoen. Om jou zo snel mogelijk weer fit te krijgen bij een blessure hebben wij in samenspraak met de clubarts (**sportdokter Pieterjan Geusens**) en onze **clubkiné (Jonas Wellens)** onderstaande procedure uitgewerkt. We adviseren om bij **kinépraktijk Educare** te gaan omdat we met hen samenwerken, maar dit is 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 vervolgspraken, kinébehandeling en/of ziekenhuiskosten (radiologie, operatie, ...). Je kan dit document (samen met de nodige informative) [hier](#) terugvinden/downloaden. 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 de verdere opvolging van het dossier.

2. Indien je geblesseerd bent geraakt, kan je bij **een lichte** blessure steeds terecht bij kinépraktijk Educare.

Contacteer hen zo vlug mogelijk (Educare 011 35 14 51 / verdere gegevens op www.educare.be).

Educare heeft een praktijk in Diepenbeek en in Bilzen (Vrankrijk, onder Basic-Fit, op 100m van onze terreinen).

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.

Bij **een zware** blessure adviseren wij om zo snel mogelijk onze sportdokter Pieterjan Geusens te contacteren (089 41 12 26)

Belangrijk: steeds daarbij vermelden dat je een Belisia jeugdspeler bent!

NIEUW: vanaf het seizoen 2024-2025 zal onze sportdokter elke woensdag **van 17 u. tot 18 u. spreekuur houden in het medisch cabinet op de Katteberg**, lokaal naast de herentoiletten in de kleedkamergang.

LET OP: **op woensdag kan dit enkel als jouw ploegtrainer op voorhand een afspraak** gemaakt heeft met de sportdokter **via sms**.

Bij zeer ernstige blessuren zal onze clubdokter je snel doorverwijzen naar het AZ Vesalius in Tongeren, waar onze club samenwerkt met orthopedisch chirurg Dr. Smeets. MRI's, echografieën kunnen dan snel gemaakt worden én verdere behandelingen worden opgestart.

Vergeet zeker bij een ernstige blessure ook niet je ongevalsangifteformulieren van de Voetbalbond tijdig in te dienen op de club (GC Chris Goevaerts).

3. Na een eerste diagnose van team Educare, zal je toestemming krijgen om al dan niet te trainen en eventueel het advies om een arts te raadplegen. De behandelende kiné zal bepalen welke oefeningen je wel of niet mag doen.
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 niet zelfstandig beslist om te hervatten, ook al voel je niets meer van de blessure. Er is steeds een risico dat je hervalt, of erger nog, dat je 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^{ste} 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 belangrijk! Wij rekenen er dan ook op dat iedere geblesseerde jeugdspeler én jeugdopleider deze procedure nauwkeurig volgt.
7. Wij raden onze Belisia jeugdspelers sterk aan om in het kader van blessurepreventie op regelmatige basis (2x per week, circa 15') thuis op zelfstandige basis de nodige stabilisatie/lenigheidsoefeningen, uit te voeren.
Voor meer informatieve hierover kan je je steeds melden bij de TVJO of de kinesisten van Educare.

Ivo VRANKEN
TVJO JO SV Belisia