



## Blessurepreventie en blessurebehandeling

---

### **BLESSUREPREVENTIE**

#### **DOKTER**

Voelt je lichaam niet zo goed aan, recupereer je moeilijk of loop je de ganse dag vermoeid, wacht dan niet totdat je er helemaal onderdoor gaat, maar laat meermaals per jaar je bloed controleren door een huisarts.

#### [Bossant Koen](#)

Driehoekstraat 140  
9660 Brakel  
055/42.66.31

#### **DIËTISTE**

Een aangepast voedingspatroon i.f.v. voetbal, een verlaagd vetpercentage, het vochtgehalte op peil houden, ... enz. helpen de prestaties te verbeteren.

#### [Vanderschueren Marijke](#)

Leopoldlaan 3/1  
9400 Ninove  
0474/33.95.32  
<http://www.eattobefit.be>  
[marijke.vdschueren@telenet.be](mailto:marijke.vdschueren@telenet.be)

#### **CONDITIETEST**

Om exact te weten te komen hoever je staat in je conditionele paraatheid, is een inspanningstest een absolute aanrader.

#### [Vuylsteke Geert](#)

Hoogstraat 79  
9451 Haaltert  
053/83.16.65  
<http://www.fitplushaaltert.be/fitplus.html>  
[geert.vuylsteke@skynet.be](mailto:geert.vuylsteke@skynet.be)

## **PHYSICAL COACH**

Om de blessurelast bij onze spelers te beperken werkt de club samen met een personal coach, die maandelijks onze ploegen zal begeleiden met oefeningen rond blessurepreventie, en die onze spelers zal trachten te sensibiliseren om deze oefeningen wekelijks te herhalen.

[Ouissem Zarti](#)

Boslos 23

9700 Oudenaarde

0497/45.62.85

<http://mygymbox.be/>

[ouissemzarti@hotmail.com](mailto:ouissemzarti@hotmail.com)

## **PERIODISERING**

Om overbelasting van de spieren te vermijden werken de trainers vanaf de U14 volgens een opgelegd periodiseringsplan, dat bestaat uit een 6-wekencyclus, die zich over het ganse seizoen herhaalt.

Naast een leerplan- en een profieltraining wordt er wekelijks een conditietraining (2<sup>de</sup> training) voorzien waar een evenwicht wordt gezocht tussen arbeid en rust volgens het principe van de supercompensatie.

## **GROEISPURTANALYSE**

Tussen de leeftijd van 12 en 16 ontwikkelen kinderen sneller in hun lichamelijke ontwikkeling en dat zorgt voor een extra belasting van het lichaam, waardoor sneller blessures kunnen optreden en de groei zelfs geremd kan worden.

Met een groeisputanalyse wordt deze risicoperiode individueel vastgelegd en kan er aangepaste oefenstof worden voorzien tijdens de conditionele training.

## DIAGNOSE & BEHANDELING

### SPORTARTS

Het is heel belangrijk dat je een juiste diagnose krijgt van je blessure, zodat de revalidatie op een correcte manier kan gebeuren. K. Olsa Brakel werkt al jaren samen met Dr. Sas, in wie we veel vertrouwen hebben. We raden u dan ook aan om bij hem langs te gaan. *(Vermeld zeker dat je een speler bent van Olsa.)*

[Dr. Kristof Sas](#)

0497/45.10.06

*Dr. Sas heeft een privé-praktijk in Zegelsem (Rovorst 19), maar hij ontvangt ook spelers in het ziekenhuis van Ronse (AZ Glorieux, Glorieuxlaan 55), afdeling spoedopname. De locatie zal hij met u afspreken.*

### KINESIST

Er is uiteraard veel kans dat je na de diagnose een specifieke behandeling nodig hebt om de blessure te verhelpen.

K. Olsa Brakel heeft een samenwerking met kiné Rubben Ogez, bij wie onze jeugdspelers terecht kunnen voor een specifiek behandeling.

[Rubben Ogez](#)

Warande 73

9660 Brakel

0474 68 67 38

[www.kineogez.be](http://www.kineogez.be)

Contact via PSD

*Wie een acute (plotse) blessure heeft opgelopen, en daardoor z'n voetbalactiviteiten voor een bepaalde duur dient te staken, doet er goed aan om binnen de 21 kalenderdagen een ongevalsangifte in te dienen bij de KBVB. Méér info vindt u in het document "procedure voetbalongeval".*