

## BIJLAGE 9 PARAMEDISCHE BEGELEIDING

### 9.1 – SPORTVERZORGING BINNEN DE S.V. “GROL”

Deze is bij de s.v. “Grol” als volgt georganiseerd:

- \* 1 fysiotherapeut als verzorger 1e team
- \* 1 fysiotherapeut als verzorger 2<sup>e</sup> team
- \* 2 sportverzorgers voor met name senioren
- \* 1 manueeltherapeut voor met name jeug
- \* 2 verzorgers voor de parkdienst
- \* 1 hersteltrainer op het veld

#### **Doelstelling:**

De doelstelling is om de geblesseerde sporter zo snel en verantwoord mogelijk zijn/haar sport weer te laten hervatten.

#### **Doelgroep:**

De doelgroep is: alle leden van de s.v. Grol.

Van de hersteltraining die gegeven wordt door Gert Oeds Kristen, kan ook gebruik gemaakt worden door sporters van andere verenigingen.

Selectiespelers krijgen prioriteit bij verzorging of hersteltraining.

#### **Visie en werkwijze:**

Aan de hand van een indeling wordt bekeken of iemand in aanmerking komt voor reguliere fysiotherapie, hersteltraining of verzorging. De indeling wordt gemaakt naar de ernst van de blessure en het belastbaarheidniveau. Deze werkwijze maakt ook een juridisch onderscheid mogelijk tussen wat bij de verzekering onder de noemer fysiotherapie gedeclareerd kan worden en wat niet. Verder maakt het een onderscheid in wat verzorgers kunnen en mogen doen en wat door fysiotherapeuten gedaan kan worden. Daarnaast kunnen aan de fasen criteria gekoppeld worden, die door de geblesseerde sporter gehaald moeten worden alvorens naar de volgende fase te gaan en uiteindelijk weer aan de wedstrijd deel te nemen.

#### **De indeling:**

<i>Fase</i>	<i>Belasting</i>	<i>Doel</i>	<i>Plaats</i>	<i>Groep/individueel</i>	<i>Uitvoerder</i>
4	Zwaar	Wedstrijdfit	Veld	Groep	Trainer
3	Redelijk zwaar	Groepstrainingsfit	Veld	Individueel	Sportfysiotherapeut/ hersteltrainer
2	Matig	Sportfit	Praktijk fysiotherapie	Individueel	Fysiotherapeut
1	Licht	Dagelijks leven fit	Praktijk fysiotherapie	Individueel	Fysiotherapeut

#### *Criteria fase 1:*

Zonder pijn, zwelling, verhoogde temperatuur, instabiel gevoel en/of angst te belasten kunnen wandelen, fietsen, traplopen ed.

#### *Criteria fase 2:*

Zonder pijn, zwelling, verhoogde temperatuur, instabiel gevoel en/of angst te belasten kunnen hardlopen, hinkelen, springen, gooien ed.

*Criteria fase 3:*

Zonder pijn, zwelling, verhoogde temperatuur, instabiel gevoel en/of angst te belasten kunnen sprinten, wenden/keren, voluit schieten ed.

*Criteria fase 4:*

Zonder pijn, zwelling, verhoogde temperatuur, instabiel gevoel en/of angst te belasten fysieke duels aangaan tijdens testwedstrijden, onverwachte bewegingen op kunnen vangen.

Bij fase 1, 2 of 3 past ook een bepaalde mate van weefselschade of zijn er herstelbelemmerende factoren aanwezig. Praktisch vertaald betekent dit dat mensen voor fase 1, 2 of 3 in aanmerking komen als er sprake is van een evidente blessure, in aansluiting op een operatie of blessures die langer dan 4 weken duren. Voor fase 4 geldt dat het accent ligt op preventie (o.a. taping) en het verzorgen van die klachten waarbij weefselschade geen rol speelt.

Na aanmelding zal door de behandelaar bekeken worden in welke fase iemand ingedeeld wordt en zal verder geadviseerd worden over het optimale herstel- en behandeltraject.

Een intake-gesprek en onderzoek maken standaard deel uit van de hersteltraining en fysiotherapie.

**Taakomschrijving:**

De verzorger/fysiotherapeut 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> team is verantwoordelijk voor:

- verzorging van het 1<sup>e</sup> en 2<sup>e</sup> elftal
- opsporen / voorkomen van blessures
- blessure-registratie
- bandageren / taping
- masseren
- aangepaste oefeningen/adviezen geven
- geven van hersteltrainingen
- contactpersoon

De parkdienst is verantwoordelijk voor:

- inkoop verzorgingsmateriaal
- beheer massageruimte
- verdeling van de E.H.B.O.-tassen
- aanvullen van de centrale verbandskast

De fysiotherapeuten zijn verantwoordelijk voor:

- opsporen en voorkomen van blessures
- blessures diagnostiseren
- blessure-registratie
- oefen therapie / massage
- adviezen aan sporters
- adviezen aan verzorger en sportmasseur
- geven van hersteltraining

Verder is het zo dat de bovengenoemde mensen zoveel mogelijk elkaar aanvullen en samenwerken met elkaar en regelmatig contact hebben met de trainers van de geblesseerde spelers.

In de praktijk is het zo dat een geblesseerde speler zo spoedig mogelijk contact opneemt met de contactpersoon om een afspraak te maken. Deze geblesseerde speler wordt dan op een dinsdagavond “bekeken” en evt. behandeld c.q. aangepast getraind (hersteltraining). Op de donderdagavond (van dezelfde week) opnieuw behandeling en hersteltraining. Dit gaat door totdat de speler weer voldoende hersteld is om de groepstraining te hervatten en/of een wedstrijd te spelen. **HET HERSTEL VAN EEN SPELER WORDT ALTIJD DOOR DE “PARAMEDISCHE BEGELEIDING” BEOORDEELD ....!!!**

Bij een blessure, waarvoor meer kennis of faciliteiten nodig zijn, wordt doorverwezen naar de huisarts. Heeft men dan nog twijfels, is er altijd de mogelijkheid om naar de sportmedische afdeling van de K.N.V.B. in Zeist te gaan voor een neutraal onderzoek en een zo optimaal mogelijke diagnose. Worden er afspraken met derden gemaakt, dan heeft de medische begeleiding hier ook geen verantwoording meer over.

Selectie-spelers hebben altijd voorrang, omdat ze zwaarder belast worden en dus ook tijdig optimale verzorging nodig hebben. Verder is de “ParaMedische Begeleiding” er voor jeugdspelers en voor seniorenspelers.

**De speler is verantwoordelijk voor zijn eigen gezondheid, maar wordt wel aangeraden de aangeboden adviezen en / of behandeling op te volgen, omdat dit ook in het belang kan zijn voor de vereniging zelf (m.n. in de selectie-elftallen ....!!).**