

## Medisch Verenigingsplan 2024

### Inleiding

Binnen de vereniging wordt vaak al op verschillende manieren aandacht besteed aan blessurepreventie. Speciaal voor de verenigingen is dit beknopte Medisch Verenigingsplan samengesteld. Dit Medisch Verenigingsplan biedt een leidraad voor verenigingen. U kunt hier uw voordeel mee doen en zorgen dat een aantal zaken nog beter geregeld worden binnen de vereniging.

Hockeyverenigingen hebben te maken met vele organisatorische uitdagingen. Het is ook wenselijk om niet alles zelf te willen/ moeten doen. Probeer daarom een groep enthousiaste (para-)medici bij elkaar te krijgen in een Medische Commissie, die taken kunnen verdelen en inhoudelijk kunnen brainstormen over diverse medische zaken.

Vaak wordt op spontane wijze gestart met het organiseren van activiteiten om blessures te voorkomen, waarbij het onderwerp na verloop van tijd van de agenda verdwijnt.

Wanneer uw vereniging succesvol en structureel aandacht wil besteden aan Medische Zaken, zoals blessurepreventie en kennisoverdracht, dan betekent dit dat dit beleid gesteund dient te worden door het bestuur. Ook moeten er financiële middelen vrijgemaakt worden om een aantal zaken goed te kunnen organiseren.

### Beleidsplan

De Medische Commissie kan een beleidsplan en/of jaarplan maken. Dit plan is van cruciaal belang om de kennis en ervaring met elkaar op een slimme manier te ontsluiten en te (blijven) delen. Hiervoor biedt een duidelijke visie, missie, doelen, begroting veel kansen. Denk bijvoorbeeld aan de verschillende kanalen om de leden en betrokkenen te informeren, zoals persoonlijke email, bijeenkomsten, informatie via trainers, coaches of aanvoerders, digitaal clubblad, website et cetera.

### Medische begeleiding

Het is beslist niet zo dat medische begeleiding alleen voor topteams en topclubs is weggelegd. Het zal echter niet mogelijk zijn om bij elk team een fysiotherapeut te hebben. Verschillende vormen van medische begeleiding zoals een vast spreekuur, een maal per week voor de leden (tegen betaling) een fysiotherapeut laten komen, revalidatietrainingen organiseren behoren wellicht tot de mogelijkheden.

Maar ook het informeren van uw leden over blessurepreventie en herstel is een vorm van medische begeleiding. Op de website van uw vereniging kan bijvoorbeeld aandacht worden besteed aan:

- De blessure van de maand  
Informatie over een blessure: verschijnselen, oorzaken, eerste hulp en preventie (veel informatie is te vinden op [www.knhb.nl](http://www.knhb.nl) )
- Stellingen of een poll.  
Peil de meningen (eens/oneens) met een stelling

### Inhoud Medisch Verenigingsplan

In dit plan komen de volgende onderwerpen aanbod:

1. Wat doet de KNHB?
2. Blessurepreventie
3. Toch een blessure opgelopen?
4. Nuttige informatie

## 1. Wat doet de KNHB

De KNHB heeft zelf ook een Medische Commissie. Zij houden de ontwikkelingen binnen de hockey/sportwereld in de gaten en anticiperen hierop. Ook worden er regelmatig onderzoeken naar blessures gedaan. Daarnaast zorgt zij samen met het KNHB Bonds bureau dat er kennisoverdracht plaatsvindt middels bijeenkomsten, congressen en de KNHB website.

De KNHB heeft de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar blessures en streeft er naar verenigingen zo goed mogelijk te ondersteunen op het gebied van veiligheid en blessurepreventie.

### Hoofdletsel

Eens in de 3 a 4 seizoenen worden alle ernstige hoofdblessures geregistreerd, opmerking staat dan bij het DWF. De KNHB zorgt dat de geblesseerden een enquête invullen over het ontstaan, de aard en het herstel van de blessure. Uitkomsten van onderzoeken naar aanleiding van de ingevulde enquêtes worden gebruikt om toekomstig beleid te maken. Op de website van de KNHB kun je de bevindingen van eerder onderzoek vinden.

### Website

Op [KNHB](#) vind je meer informatie over medische zaken

### Vragen

Mocht u naar aanleiding van het lezen van alle informatie nog specifieke vragen hebben voor de Medische Commissie van de KNHB dan kunt u die mailen naar de KNHB. Ook kunt u terecht voor overig advies. De contactpersoon vanuit de KNHB voor de Medische Commissie is: Hans Mater, 0627091391, [medisch@knhb.nl](mailto:medisch@knhb.nl)

## 2. Blessurepreventie

Blessurepreventie zou vanzelfsprekend moeten zijn, immers iedereen heeft meer plezier in hockey als je weet dat de kans op blessures klein is. Blessurepreventie speelt echter een belangrijke rol. Ook bij hockey geldt 'een goed begin is het halve werk'. Dus begin altijd met een goede warming up en vergeet na de training of wedstrijd de cooling down niet.

Om veilig en met plezier te kunnen (blijven) hockeyen is het belangrijk dat een speler al op jonge leeftijd de juiste oefeningen leert. Op die manier leren spelers o.a. de heup, knie en enkel, op een goede manier te belasten waardoor er minder kans bestaat op acute blessures, blessures door overbelasting (op jonge leeftijd) en slijtage (op latere leeftijd). De KNHB heeft samen met VeiligheidNL een warming-up programma ontwikkeld.

Start sterk met de warming up app. [Via een website](#) en een speciaal ontwikkelde app kan iedereen straks zelf een warming-up samenstellen. Ook bestaat de mogelijkheid om gebruik te maken van een programma op maat. De oefeningen bestaan uit motorische- en hockeyvaardigheden en hanteren o.a. de thema's: behendigheid, stabiliteit, flexibiliteit en snelheid/ kracht. Door deze oefeningen kunnen teams op een leuke, verantwoorde en gevarieerde manier beginnen aan de training of wedstrijd.

Binnen de [visie op de ontwikkeling van de hockeyer](#) is het thema belasting en belastbaarheid de laatste jaren ook steeds nadrukkelijker aan bod gekomen. Hier worden ook regelmatig [webinars](#) over gegeven een mooie manier om onderwerpen daarna met de technische staf bespreekbaar te maken.

Naast de fysieke voorbereiding is het voor spelers ook van belang dat ze goede hockeymaterialen zoals schoenen, scheenbeschermers, mondbeschermer en andere beschermers dragen. Van trainers en coaches verwacht de KNHB dat zij veel aandacht besteden aan de juiste techniek en oog hebben voor het thema Sportief & Respectvol. De spelbegeleiders en scheidsrechters proberen het spel tijdens de wedstrijd veilig te laten verlopen en proberen gevaarlijke situaties te voorkomen. Spelbegeleiders geven vaak ook nog technische aanwijzingen die bijdragen aan blessurepreventie.

Mocht er toch een blessure ontstaan dan zijn er verschillende zaken die van belang kunnen zijn voor jullie leden.

### 3. Toch een blessure opgelopen?

Helaas is het niet altijd te voorkomen dat er toch een blessure ontstaat. Hieronder een aantal zaken die geregeld moeten zijn om zo snel mogelijk en adequaat te handelen op het moment van een blessure of ongeluk.

#### **EHBO-koffer**

De KNHB adviseert iedere vereniging om een EHBO-koffer in haar bezit te hebben. Zorg dat de EHBO-koffer regelmatig wordt bijgevuld en dat er altijd ijs beschikbaar is. Kijk voor de inhoud van een EHBO koffer op [KNHB](#). **Let op dat de EHBO-koffer en het ijs altijd gebruikt kunnen worden**; zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden.

Tip: laat een lijst achter bij de EHBO-koffer waar men op aan kan geven als iets (bijna) op is.

Met name voor trainers, coaches en aanvoerders is het handig om op de hoogte te zijn van EHBO, op de website is een handig bestand beschikbaar met de meest voorkomende blessures. Verder is het goed om medische avonden te organiseren om alle doelgroepen (betrokkenen) te informeren over blessurepreventie en andere Medisch Zaken. Denk hierbij ook aan bijvoorbeeld het organiseren van EHBO en of reanimatie cursus. Dit kan via bijv. het Rode Kruis. Deelname aan zo'n cursus kan vergoed worden door de zorgverzekeraar.

Voor meer informatie over blessures kun je naast [KNHB](#) ook terecht op [www.sportzorg.nl](http://www.sportzorg.nl).

#### **Acute hartdood en AED**

Wekelijks worden in ons land ruim 300 mensen buiten het ziekenhuis getroffen door een plotselinge hartstilstand. Helaas gebeurt dit soms ook tijdens het sporten maar gelukkig zijn er op de hockeyvelden al enkele mensen succesvol gereanimeerd dankzij de aanwezigheid van een AED. Een onderwerp om even bij stil te staan en te kijken wat u als vereniging kunt doen:

Verenigingen kunnen alle leden informatie verstrekken over dit onderwerp, deze informatie is te vinden op de website van de KNHB.

De korte vragenlijst kan ingevuld worden om snel te bekijken of iemand een verhoogd risico loopt, deze vragenlijst vind je ook via de KNHB website.

Geadviseerd wordt om topsporters (Hoofdklasse spelers) tweejaarlijks een sportkeuring te laten ondergaan die voldoet aan het Lausanne protocol

Voor de vereniging kan een AED (defibrillator) aangeschaft worden. Zorg altijd dat de AED op een zichtbare plek hangt die altijd goed bereikbaar is en registreer de AED via [deze website](#) zodat men weet dat er op jullie complex een AED aanwezig is. Ideaal is als er ook jaarlijks leden/ vrijwilligers die veel op de club zijn een reanimatiecursus volgen.

Melding maken aan de KNHB als er iemand van uw vereniging overlijdt door plotse dood tijdens / na het sporten, dit kan per e-mail bij [medisch@knhb.nl](mailto:medisch@knhb.nl)

#### **Adviseer leden om een noodnummer in de mobiele telefoon te plaatsen**

**ICE** (afkorting voor In Case of Emergency) is een in 2005 gestart initiatief om bezitters van een mobiele telefoon ertoe te bewegen telefoonnummers (en adressen) in het telefoonboek van hun telefoontoestel onder de naam ICE op te slaan, die hulpverleners direct kunnen bellen als de eigenaar bij een ongeluk betrokken is. Daarmee kan men voorkomen dat hulpverleners kostbare tijd verliezen met het identificeren van slachtoffers, met het zoeken met wie er contact moet worden opgenomen indien iemand ernstig gewond is en er niet met het slachtoffer gecommuniceerd kan worden, of met het inwinnen van essentiële medische informatie. Als iemand wil dat er met meerdere personen contact wordt opgenomen, kan men meerdere ICE-nummers in het toestel zetten. Daarvoor kunnen codes als ICE1, ICE2, ICE3 gebruikt worden.

Zet een ICE-adres met telefoonnummer in je mobiele telefoon en informeer anderen hierover.



### **Sport Medische Adviescentra**

Daarnaast kunnen sporters van elk niveau en elke leeftijd bij alle Sport Medische Adviescentra (SMA's) en Sportgeneeskundige Afdelingen (SGA's) in ziekenhuizen in Nederland terecht voor keuringen, blessurediagnoses en adviezen.