

## Protocol: Blessure preventie en behandeling SEH

### Doel protocol

Vanaf het seizoen 2020-2021 wordt Fysiotherapie Praktijk Dynamiek toegevoegd aan de medische staf van SEH. De medische staf bestaat uit een sport-therapeut (Jamie) en een sportfysiotherapeut (Jasper en bij afwezigheid één van de collega fysiotherapeuten). In nauw contact met de technische staf verzorgen zij de fysieke begeleiding van de (selectie)spelers. Door het hanteren van korte lijnen kan er snel geschakeld worden om verergering van blessures te voorkomen en snel herstel te bevorderen.

### Type blessures

- Kleine blessure:
  - Bij een kleine blessure kan een speler kortstondig (korter dan vier weken) geen (volledige) training maken en/of spelen op zaterdag.
  - Om als speler weer zo snel mogelijk beschikbaar te zijn, is het belangrijk om niet te wachten en snel de hulp in te schakelen van een deskundige (verzorger of sportfysiotherapeut). Hiervoor is naast de reguliere zorg door de verzorger, het blessurespreekuur bij Dynamiek in het leven geroepen: iedere maandag kunnen SEH (selectie)spelers kosteloos langsgaan bij dit spreekuur om pijntjes en kwetsuren na te laten kijken.
  - Medische staf stelt technische staf op de hoogte van problematiek en de belastbaarheid van de speler.
  
- Grote blessure:
  - Bij een grote blessure kan een speler voor een langere periode (meer dan vier weken) geen enkele vorm van voetbaltraining volgen of een wedstrijd spelen.
  - Voor diagnose en eerste behandeling(en) zijn veelal (para)medische professionals nodig.
  - "Langdurige geblesseerden" worden door het sportverzorgingsteam altijd ingepland voor een hersteltraining en/ of behandeling. Op deze manier kan er doelgericht gewerkt worden waardoor een speler slechts kort afwezig hoeft te zijn. Dit gaat altijd in goed overleg tussen technische en medische staf.

### Het protocol

- "Nieuw geblesseerden" (geblesseerd geraakt op zaterdag of op de training door de week) moeten dit meteen melden bij het medisch team (vóór de volgende training of wedstrijd). Dit kan bij sport-therapeut Jamie (verzorging@vvseh.nl) of via WhatsApp bij sportfysiotherapeut Jasper Dijkslag (06-30612286). Bij afwezigheid Jasper graag afspraken inplannen via fysiotherapie praktijk op: 0578-613482.
- Op maandag kunnen de spelers (na een berichtje/telefoontje naar praktijk) al terecht op het (gratis) inloop spreekuur bij Fysiotherapie Praktijk Dynamiek (bij Jasper) om de blessure te laten checken. Dit is bij Sportscenter Bijsterbosch in Heerde om 17.00 uur. Uiteraard is het ook mogelijk om op een ander tijdstip/dag onderzocht/behandeld te worden. Dit kan ook gewoon via Whatsapp/telefoon afgesproken worden.

- Op de reguliere verzorgingstijden bij SEH (dinsdag, donderdag en zaterdag) kunnen de spelers terecht bij Jamie, zoals ze gewend zijn. Om te voorkomen dat de toeloop op de trainingsavonden te groot wordt, dienen de nieuwe blessures dit vooraf even melden bij Jamie (verzorging@vvseh.nl) zodat de toeloop goed verdeeld kan worden.
- Ook indien een speler dit niet zeker weet en duidelijkheid wil omtrent de ernst (van het gevoelde pijntje) dient hij dit te melden.

***Afhankelijk van de gestelde diagnose zijn er 3 mogelijkheden:***

1. De speler mag gewoon trainen:
  - Er is geen verdere behandeling nodig.
  - Eventueel wel een korte behandeling (massage/taping) voorafgaand aan training/wedstrijd.
2. De speler moet aangepast trainen:
  - Aan bepaalde onderdelen van de training mag niet worden deelgenomen.
  - Mogelijk wordt een aangepast trainingsprogramma opgesteld.
  - Mogelijk is ook specifieke blessurebehandeling nodig van fysiotherapeut en/of verzorger.
3. De speler mag niet trainen of spelen:
  - Een periode van rust is nodig.
  - Mogelijk is ook specifieke blessurebehandeling nodig van fysiotherapeut en/of verzorger.
  - Mogelijk wordt de speler doorverwezen naar een arts voor verder onderzoek.
  - De speler krijgt uitleg over hoe zijn blessure het beste te benaderen.

Door de korte lijnen binnen de medische staf is er veel meer zicht en grip op het herstelproces van de spelers. Verzorger en fysiotherapeuten overleggen over de te volgen route, zodat zij elkaar hierin optimaal kunnen aanvullen. Dit wordt dan weer voorgelegd aan de technische staf.

NB: Nader te bepalen of dit protocol verenigingsbreed toegepast gaat worden. Juist bij de jeugd is het een belangrijk onderdeel van de ontwikkeling/sport specifieke opvoeding.