

Notitie Medisch beleid KNHB / MHC De Dommel; n.a.v. KNHB januari 2017

De KNHB voert actief beleid op het bevorderen van een gezonde manier van sporten, het voorkomen van blessures en het bijdragen aan een goede behandeling van blessures. Dit gebeurt samen met andere partijen, bijvoorbeeld in landelijke campagnes, maar ook vanuit eigen sportmedisch beleid. De KNHB heeft een Medische Commissie die het bestuur adviseert over het te voeren sportmedisch beleid. En we willen allemaal sporten zonder blessures. Daarom zijn een aantal blessure preventieve maatregelen belangrijk. En mocht er toch iets gebeuren, dan is het essentieel dat iedereen weet hoe er gehandeld moet worden. Is er een medisch verenigingsplan? Weet iedereen wat hem of haar te doen staat?

Medisch verenigingsplan

Verenigingen doen al veel aan blessurepreventie. Speciaal voor de verenigingen is het medisch verenigingsplan samengesteld en geüpdatet in januari 2017. In de download van de KNHB vind je een plan waarmee je een aantal zaken op medisch vlak nog beter regelt.

Blessurepreventie

Blessurepreventie zou vanzelfsprekend moeten zijn. We hebben allemaal meer plezier in hockey als je weet dat de kans op blessures klein is. Ook in onze sport geldt 'een goed begin is het halve werk'.

Naast de fysieke voorbereiding is het voor spelers ook van belang dat ze goede schoenen, scheenbeschermers, een mondbeschermer en ook goede hockeyhandschoenen dragen. Weetjes over de mondbeschermer en verdere informatie vind je in de downloads van de KNHB.

Mondbeschermer verplicht

De KNHB heeft het dragen van een mondbeschermer verplicht gesteld. Dit geldt voor alle categorieën veldspelers (junioren/senioren) tijdens door de bond georganiseerde wedstrijden. De KNHB adviseert daarnaast om ook bij alle andere hockeyactiviteiten (buiten georganiseerd wedstrijdverband) de mondbeschermer te dragen. Wij zijn ons er van bewust dat er voor sommige veldspelers om medische redenen een uitzondering gemaakt moet worden. Lees in dat geval het artikel over de dispensatie procedure.

Hockey-handschoenen

In toenemende mate zijn er handblessures. Vanuit de artsenwereld wordt in gesprek gegaan met de KNHB om ook handschoenen verplicht te gaan stellen. Deze ontwikkeling komt er ongetwijfeld aan. Wees verstandig en doe dus ook goede hockey-handschoenen aan!

Warming-up

De KNHB heeft samen met VeiligheidNL en Interpolis een warming-up programma ontwikkeld. Via de website en een speciaal ontwikkelde app kan iedereen 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. Maak ook een goede start met behulp van een goede warming-up.

Acute hartproblemen

Sporten is gezond. Het zorgt voor een goede lichamelijke conditie en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Toch worden we elk jaar weer een aantal keer opgeschrikt door het plotseling overlijden van een sporter. Per jaar komt dit zo'n 150-200 keer voor. Sportzorg.nl geeft meer informatie over acute hartdood, inclusief een link naar een korte vragenlijst die je kan helpen te bepalen of je een mogelijk risico loopt op acute hartdood tijdens je eigen sportieve activiteiten.

Daarnaast is op steeds meer hockeyverenigingen een Defibrillator (AED) aanwezig. Zo'n apparaat heeft in het verleden op hockeyverenigingen al enkele levens gered. Lees snel meer informatie over de AED en hoe belangrijk het is om snel in actie te komen bij een hartstilstand.

Doping

De KNHB volgt de reglementen van de Dopingautoriteit. De Dopingautoriteit is dé Nederlandse autoriteit op het gebied van dopingcontroles en dopingvoorlichting. De organisatie biedt veel informatie over de risico's, de rechten en de plichten van sporters en begeleiders bij dopingcontroles. De meest essentiële informatie vindt je in het artikel [Wat moet je weten over doping?](#)

Makkelijk herkenbaar een noodnummer in je mobiele telefoon

ICE (afkorting voor In Case of Emergency) is een 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 zodat hulpverleners direct kunnen bellen als de eigenaar bij een ongeluk betrokken is. Daarmee wordt 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, of met het inwinnen van essentiële medische informatie. Het is mogelijk meerdere ICE-nummers in het toestel te zetten om meer belangrijke nummers weer te geven. Daarvoor kunnen codes als ICE1, ICE2, ICE3 gebruikt worden.

Een blessure wat nu?

Helaas zijn blessures niet altijd te voorkomen. Dan is het belangrijk dat een aantal zaken goed geregeld 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 goede en complete sportverbanddoos (EHBO-koffer) in haar bezit te hebben. Zorg dat de EHBO-koffer regelmatig wordt bijgevuld en dat er altijd ijs beschikbaar is. Koninklijke Utermöhlen NV is leverancier van verbanddozen.

Tip: laat een lijst achter bij de EHBO-koffer waarop aangegeven kan worden als iets (bijna) op is. En let op dat de EHBO-koffer, AED en het ijs altijd gebruikt kunnen worden: zowel tijdens de trainingen als tijdens de wedstrijden.

Hockey EHBO – handig voor trainers, coaches en aanvoerders

Vaak kunnen blessures worden voorkomen door eenvoudige maatregelen. **In de download Hockey EHBO wordt de meest elementaire en eenvoudige eerste hulp bij hockeyblessures beschreven. Voor achttien onderwerpen wordt stapsgewijs uitgelegd wat je moet doen om erger te voorkomen.**

Extra informatie met betrekking tot blessures

Voor meer informatie over hockey-gerelateerde blessures vind je op www.sportzorg.nl. Surf eens rond en maak gebruik van de praktische tips, handige downloads en goede adviezen. De KNHB heeft overigens een verzekering afgesloten voor haar leden.

Extra uitgelicht: Hoofdletsel

De afgelopen jaren zijn verschillende onderzoeken verricht naar hockeyblessures in het algemeen en ernstige hoofdblessures in het bijzonder. Naar aanleiding van die onderzoeken heeft de KNHB een digitaal meldingssysteem opgezet. Dit om blijvend inzicht te krijgen in de aard en omvang van hoofdletsels. Op basis van de ontvangen meldingen via het meldpunt zijn, in opdracht van de Medische Commissie van de KNHB, de ontstaanswijze en gevolgen van ernstige hoofdletsels in het seizoen 2010-2011 onderzocht door de Afdeling Revalidatie en Sportgeneeskunde van het UMC Utrecht. De belangrijkste signaleringen uit het rapport van G.W. Lentjes vind je in het artikel "Hoofdletsel" verder onderzocht. Het onderzoek wordt om de 4 á 5 jaar herhaald.

Meldpunt Hoofdletsel

Heb jij zelf of heeft iemand uit je omgeving ernstig hoofdletsel opgelopen door hockey? Laat dit ons weten! De geblesseerde sturen we dan een enquête toe. Doel van de enquête is de KNHB meer inzicht te verschaffen in het ontstaan en de gevolgen van ernstig hoofdletsel. Wij rekenen tot ernstig hoofdletsel alle hockeyers met onder andere als diagnose een hersenkneuzing, hersenletsel, fracturen van de schedel of hersenschudding. Het gaat dus in alle gevallen om ernstig hoofdletsel waarbij behandeling door een specialist noodzakelijk was. Bij (hoofd)blessures krijgt de bond regelmatig verzekeringsvragen, hier vind je alle informatie.

Stuur daarom in geval van ernstig hoofdletsel de naam van de geblesseerde, e-mailadres, telefoonnummer en een korte beschrijving van het hoofdletsel naar medisch@knhb.nl. De geblesseerde ontvangt dan de enquête.

Dispensatie aanvragen voor hoofdbeschermer

Het is veldspelers niet toegestaan om met een gezichtsbeschermer te spelen gedurende de wedstrijd. Voor spelers en speelsters die na zwaar hoofdletsel toch willen hockeyen, kan de KNHB om medische redenen dispensatie geven. De procedure voor het aanvragen van die dispensatie vind je bij de downloads.

Handige hulpmiddelen

Op elke vereniging hangt in de dug out (als het goed is) een sticker Hersenschudding: herken direct wat er mis is! Hierop kun je zien wat je moet doen als je denkt dat iemand een hersenschudding heeft. Stickers nodig voor de vereniging? Stuur een mail met adresgegevens naar medisch@knhb.nl. In de download van de KNHB vind je een voorbeeld.

Ook is er de "hoofdletsel sport" app. In deze app doorloop je een set vragen om fysieke symptomen van hoofd- en hersenletsel te herkennen en het geheugen van de sporter middels de juiste vragen te controleren. De app geeft advies hoe te handelen in verschillende situaties.