



De rol van Sportgeneeskunde in het Sportmedisch Netwerk Zoetermeer

Carola Dijkers
SMA Rotterdam

Robert van Oosterom
Medisch Centrum Haaglanden, afd. sportgeneeskunde



Cijfers en feiten over sportblessures

- ◆ 11 miljoen sporters
- ◆ Jaarlijks 3,5 miljoen sportblessures
 - 2,7 miljoen acuut (77%)
 - 0,8 miljoen chronisch
- ◆ Per jaar overlijden 12 personen aan een ongeval tijdens het sporten
- ◆ 9% van de sporters die geblesseerd raakt, stopt daarna met sporten

Cijfers en feiten over sportblessures

- ◆ 1,4 miljoen blessures medisch behandeld
 - 1 miljoen acuut
 - 0,4 miljoen chronisch
- ◆ Behandelaars
 - 650.000 fysiotherapeut
 - 650.000 huisarts
 - 200.000 specialist
 - 160.000 SEH
 - 110.000 sportarts

- ◆ Sporter verantwoordelijk voor eigen gezondheid
- ◆ Hoe kunt u als trainer uw sporters helpen bij verantwoorde sportbeoefening?



Belang zorg en preventiebeleid

- ◆ De helft van de sporters geeft aan hun trainer te raadplegen bij sportmedische vragen
- ◆ De helft zegt meer informatie te willen over sportmedische onderwerpen
- ◆ Het merendeel weet niet waar de beste sportmedische zorg voorhanden is

Wat kan de trainer doen

- ◆ EHBO cursus volgen
- ◆ Acute zorg verlenen
- ◆ Benadrukken beschermende maatregelen
- ◆ Weten waar de sportmedische zorg in de regio te vinden is
- ◆ www.sportzorg.nl
- ◆ Voorlichting verantwoord sporten door sportartsen, sportfysio's etc



Sportblessures

Alles over blessures en hoe te voorkomen

Sporttakken

Blessures per tak van sport

Onderzoek & keuring

Bezoek de sportarts in een Sportmedische Instelling

(Chronische) aandoeningen

Sportief bewegen met ...

Voeding en (sport) dranken

Hoe krijgt u genoeg energie binnen?

[Home](#) » [Sportblessures](#) » Virtueel lichaam

Sportblessures

- Hoe te voorkomen?
- Blessure ABC
- Virtueel lichaam
- Cijfers sportblessures

Blessure ABC

Virtueel lichaam



Het virtuele lichaam



Sleep het vizier naar een plek op het lichaam om blessures om te sporen.

Waar vind ik een SMI?



Sportzorg Oefeningen Nieuws Nieuwsbrief Bibliotheek Instructieposters Wie vergoedt uw sportzorg?

Sportblessures Alles over blessures en hoe te voorkomen

Sporttakken Blessures per tak van sport

Onderzoek & keuring Bezoek de sportarts in een Sportmedische Instelling

(Chronische) aandoeningen Sportief bewegen met...

[Home](#) » [Sportzorg](#) » Zoek een sportzorg aanbieder

Zoek een sportzorg aanbieder bij u in de buurt!

Wat uw adresgegevens in, klik op 'Nu zoeken' en zie direct welke deelnemers zich in uw omgeving bevinden.

Adres:

Plaats:

Postcode:

☐ Sportmedische instelling

☐ Sportarts

☐ Sportfysiotherapeut

☐ NOS Sportmassieurs

[Nu zoeken](#) [Meer zoekcriteria openen](#)

Algemene gegevens

Klik op een van de Sportzorg aanbieders die op de kaart verschijnen en plan de route naar uw sportzorg deelnemer!

Sportzorg adressen

[Kaart](#) [Satelliet](#)



Sportgeneeskunde

Medisch specialisme dat zich bezig houdt met

bevorderen, waarborgen en herstellen van de gezondheid van (potentiële) deelnemers aan sport en sportieve activiteiten.





OPLEIDING SPORTARTS

Opleiding sportarts 4 jaar

Cardiologie

Orthopedie
Chirurgie

Huisarts
geneeskunde

Pulmonologie
Interne
Neurologie

Fysiologie

Epidemiologie

SPORTGENEESKUNDE



THE
CANMEDS
ROLIS FRAMEWORK

Sportartsen

122 geregistreerd (83 man, 39 vrouw)
32 in opleiding
23 gepromoveerd

Biedt sportmedische kennis aan:

- iedereen die sport,
- diegenen, die om gezondheidsredenen moeten bewegen (sport is medicine)



Gecertificeerde werkplek : SMA /SMI (57)

Netwerk van deskundigen (transmurale samenwerking):

(sport)fysiotherapeut – (sport)masseurs –
diëtist – psycholoog – orthop.
schoenmaker, 2e lijns-specialist

Veel voorkomende vragen

Welke sport is geschikt voor mij

Hoe kan ik mijn prestaties verbeteren

Hoe kan mijn blessure het best behandeld worden

Wanneer is het verantwoord om weer met een training of wedstrijd mee te doen

Waar kan ik de door mijn sportbond verplichte sportkeuring ondergaan



wat is een sportarts?

Sportartsen zijn de medisch specialisten op sportmedisch gebied. Zij begrijpen uw vragen en geven daar deskundig antwoord op.

De sportarts beschikt over:

- kennis van en ervaring met alle relevante vakgebieden en sporttakken
- geavanceerde onderzoeksfaciliteiten
- netwerk van deskundigen



Kerntaken sportarts



- ◆ Consultaties:
(overbelastings-) blessures
vermoeidheid, prestatieafname, benauwdheid,
kramp, spierpijn, voeding, doping etc.
- ◆ Preventief sportmedisch onderzoek (sportkeuring)
- ◆ Sportmedische begeleiding (team-
toernooibegeleiding)
- ◆ Opleiding
 - stages sportgeneeskunde HAIO's / Co-assist
 - bij- /nascholing diverse doelgroepen

Preventief sportmedisch onderzoek

♦ **Verplichte sportkeuring**

duiken, parachutespringen, auto- en motorsport, zweefvliegen, wielrennen, topsporters

sportopleidingen (ALO, CIOS, Sport & Bewegen)



♦ **Vrijwillige keuring**

algemene check-up ivm leeftijd, hervatting sport,

verminderde prestatie, klachten bij sport, familie: plotse dood, chronische aandoening, trainingsbegeleiding

Inhoud preventief sportmedisch onderzoek

- ◆ Anamnese
- ◆ Lich. onderzoek (hart/longen, bewegingsapp)
- ◆ Biometrie: lengte, gewicht, vet%
- ◆ Tensie
- ◆ Longfunctie
- ◆ Visus
- ◆ Lab /Urine
- ◆ Wel / Niet:
 - ◆ ECG
 - ◆ X-ECG (fiets/loopband)
 - ◆ Ademgasanalyse
- ◆ Nabespreking: risicofactoren, beperkingen, conditieniveau, sportadvisering /-opbouw



Sportprestatiefactoren

- Lichaam:
5 basisvaardigheden : kracht, snelheid, lenigheid,
coördinatie, uithoudingsvermogen
erfelijke aanleg, gezondheid, herstelvermogen
- Geest: karakter, intellectuele vaardigheden
- Techniek
- Tactiek



Sportprestatiefactoren sportspecifiek



Spierkracht



Uithoudingsvermogen



Coördinatie



Snelheid



Lenigheid

Geleidelijke trainingsopbouw



Sportmedisch
Adviescentrum
Rotterdam®



Belasting

Belastbaarheid

MCH

Medisch Centrum Haaglanden

Trends en ontwikkelingen (1)

- o Te weinig bewegen is een belangrijke onafhankelijke risicofactor voor te vroeg overlijden aan hart- en vaatziekten en tal van andere chronische aandoeningen.
- o Naar schatting 1,5 - 4,5 miljoen mensen met een chronische aandoening en 25 -55 % groei komende 20 jaar.



Sport (i)'s medicine



- ◆ Aangeetoonde positieve waarde van bewegen voor de gezondheid niet ter discussie :
“verantwoord bewegen kan beloop van een aantal chronische aandoeningen gunstig beïnvloeden”

Overheidsbeleid:

- **gezond bewegen norm**
- beweegkuur, bewegen op recept, preventieconsult

gezond bewegen norm

Leeftijdscat	Norm
Jeugd (<18 jaar)	dagelijks een uur matig intensieve LA, waarbij de activiteiten minimaal twee maal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid en coördinatie)
Volwassenen (18-55 jaar)	een half uur matig intensieve LA op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week;
Ouderen (55+)	een half uur matig intensieve LA op tenminste vijf, bij voorkeur alle dagen van de week;
Niet-actieven met of zonder	elke extra hoeveelheid lichaamsbeweging is meegenomen

Trends en ontwikkelingen (2)

- ◆ 'Sport en bewegen, een leven lang' als basisgedachte.
- ◆ Toename aantal sporters:
 - ouderen, chronische aandoening, overgewicht
 - nieuwe sportmedische vraagstukken / kennis als gevolg
- ◆ De patiënt wordt klant /eigen verantwoordelijkheid
- ◆ Publiek verwacht steeds meer van zorgverleners.
 - Groeiende vraag naar (sport-)medische mogelijkheden



Sportgeneeskunde

1. Sport is medicine
preventie & curatie



1. “Zet de patiënt in beweging en niet buitenspel”



Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

- > Recreatie
- > Evenementen
- > Spelen
- > Zwemmen

Sportloket >

- > Nieuws
- > Sportaanbod
Zoetermeer
- > Brochure Sport- en
Beweegaanbod 2013-
2014
- > Sport-o-theek
- > Sportgala Zoetermeer
- > Verenigings-
ondersteuning
- > Maatschappelijke
stage



Onder het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer (SMNZ) wordt de zorg verstaan die specifiek gericht is op het behoud, herstel en bevordering van de gezondheid van de sportende of bewegende inwoners en sporters in Zoetermeer.

Aan de ene kant richt het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer zich op het behoud en de bevordering van de gezondheid door sporten en bewegen (preventie), maar de aandacht gaat ook uit naar het voorkómen van (herhalingen van) blessures. Aan de andere kant houdt het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer zich bezig met het behandelen van blessures, gericht op het weer gaan sporten of bewegen.

De meerwaarde van het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer boven de reguliere zorg die bijvoorbeeld huisartsen of specialisten verlenen, is gelegen in de specifieke kennis over sportgerelateerde aandoeningen, de balans tussen belasting en belastbaarheid en sporten met een chronische aandoening. Deze zorg kan onder andere worden geboden door sportartsen, sportfysiotherapeuten en sportdiëtisten.

Gezond sporten begint met het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer

vindt u de informatie die u zoekt. Maak gebruik van de praktische tips en goede adviezen, toegespitst op uw persoonlijke sportsituatie van de professionele partners. Bij het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer vindt u het antwoord op al uw sportzorgvragen. Bijvoorbeeld: Sport en een chronische ziekte, gaat dat samen? Zoekt u praktische tips op het gebied van gezonde voeding, afvallen of sportblessures? Bij het Sport Medisch Netwerk Zoetermeer bent u op het juiste adres!

Sportzorgdiensten

De twee pijlers van het zorgconvenant (Advisering en begeleiding & Zorg rond een blessure) kunnen vertaald worden naar een tiental producten die door de aangesloten sportzorgaanbieders worden geleverd:

- voorlichting
- sportkeuring
- blessurebeoordeling
- blessurebehandeling
- blessurepreventie
- sport/beweegadvies
- testen en meten
- materiaaladvies
- voedingsadvies
- begeleiding

Kijk voor meer informatie op www.sportzorg.nl/zoetermeer.

Blessurepreventie



Waar vind ik informatie over blessurepreventie?



Blessures?

- ◆ www.voorkomblessures.nl
- ◆ Recent is samen met de KNVB de Blessure Adviseur Voetbal ontwikkeld
- ◆ www.sportzorg.nl/blessure-adviseur-voetbal



www.voorkomblessures.nl



VOORKOM BLESSURES
MET GEZOND VERSTAND.

KIES JE SPORT
3D-ANIMATIES

NIEUWS

ZOEKEN

PARTNERS

TELL A FRIEND

CONTACT

FITNESS
HARDLOPEN
HOCKEY
INLINE-SKATEN
KORFBAL
- BEKIJK DE FILM
- DOE DE TEST
- VOORKOMEN
MOUNTAINBIKEN
PAARDRIJDEN
SCHAATSEN
SKATEBOARDEN

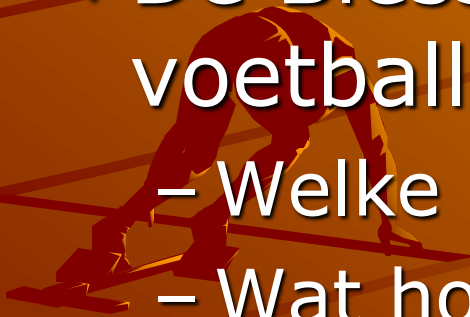


MCH

Medisch Centrum Haaglanden

De blessure Adviseur

- ◆ Aan de hand van vijf simpele vragen weet de voetballer enigszins waar hij aan toe is.
- ◆ De Blessure Adviseur geeft voetballers inzicht in:
 - Welke blessure heb ik mogelijk?
 - Wat houdt de blessure in?
 - Wat betekent het voor mij persoonlijk?
 - Wat kan ik zelf doen?





BLESSURE ADVISEUR

Je bent bij stap: 1 2 3

Lokaliseer jouw klacht



Beweeg met je cursor over het lichaam en geef in de uitvergroting zo precies mogelijk aan waar de klacht zit. Door op de juiste locatie te klikken leg je de locatie vast.

> Geselecteerd: Schedel

Door met de muis over de afbeelding van het lichaam te bewegen kan een andere locatie gekozen worden.



NAAR STAP 2

Wie vergoedt uw Sportzorg?

Niet elke verzekeraar vergoedt Sportzorg op dezelfde manier. Op sportzorg.nl vindt u een overzicht per verzekeraar.



Naam verzekeraar	Pakketnaam (Aanvullend)	Vergoeding voor	Vergoeding	Opmerking
AnderZorg	AnderZorg Jong	Sport Medisch Advies en Sportkeuring (m.u.v. prestatie begeleiding of een cursus)	Max. € 225,- per kalenderjaar	U heeft recht op deze vergoeding als het advies wordt gegeven door: een sportarts (of iemand die onder zijn verantwoordelijkheid werkt), die werkt bij een Sport Medisch Adviescentrum (SMA) of een Sport Medische Instelling (SMI), aangesloten bij de Federatie van Sport Medische Instellingen (FSMI). Vergoedingenoverzicht Anderzorg
	AnderZorg Extra		Max. € 175,- per kalenderjaar	
Agis	Compactpolis	Sport Medisch Advies: Blessureconsult, onderzoek, advies en sportkeuringen	Maximaal € 50,- per verzekerde per kalenderjaar voor de gezamenlijke kosten	De SMI dient aangesloten te zijn bij de Federatie van Sportmedische Instellingen (FSMI). Polisvoorwaarden Agis
	Compleetpolis		Maximaal € 75,- per verzekerde per kalenderjaar voor de gezamenlijke kosten	
	Comfortpolis		Maximaal € 150,- per verzekerde per kalenderjaar voor de gezamenlijke kosten	
	Comfortpluspolis		Maximaal € 75,- per verzekerde per kalenderjaar voor de gezamenlijke kosten	
Avéro Achmea	50 + actief polis	Sportarts (blessure of herhalingsconsult)	Maximaal € 75,- per verzekerde per kalenderjaar voor de gezamenlijke kosten	Sportmedische instelling moet erkend zijn door de federatie van sportmedische instellingen (FSMI)
	Gezinnenpolis			
	Basisverzekering			
	AV start	Sportmedisch	Via sportmedische instelling 2 x p/p per jaar	Geen vergoeding van een verplichte
	AV extra			
	AV royaal			
			Maximaal 1x per 2 kalenderjaren de	

Top zorgverzekeraars 2013

1. Zilveren Kruis Achmea
 - Beter af Sport Pakket
2. De Friesland
3. Anderzorg



Sportmedische aspecten bij verschillende sporttakken

- ◆ Roeien
- ◆ Turnen
- ◆ MTB – wielrennen
- ◆ Dansen
- ◆ Softbal
- ◆ Zwemmen
- ◆ Hockey

Ongeachte welke sport:

- ◆ Leeftijd?
- ◆ Kracht – UHV – snelheid – coordinatie – lenigheid
- ◆ Opbouw – periodisering
- ◆ Individueel programma (ook bij teamtraining!)

Training

= het systematisch toedienen van prikkels om prestaties te verbeteren

- ✦ **Eerst afbreken, daarna opbouwen en beter worden**
- ✦ **Adaptatie door overload**



Overload

Manipulaties in:

- ◆ Frequentie

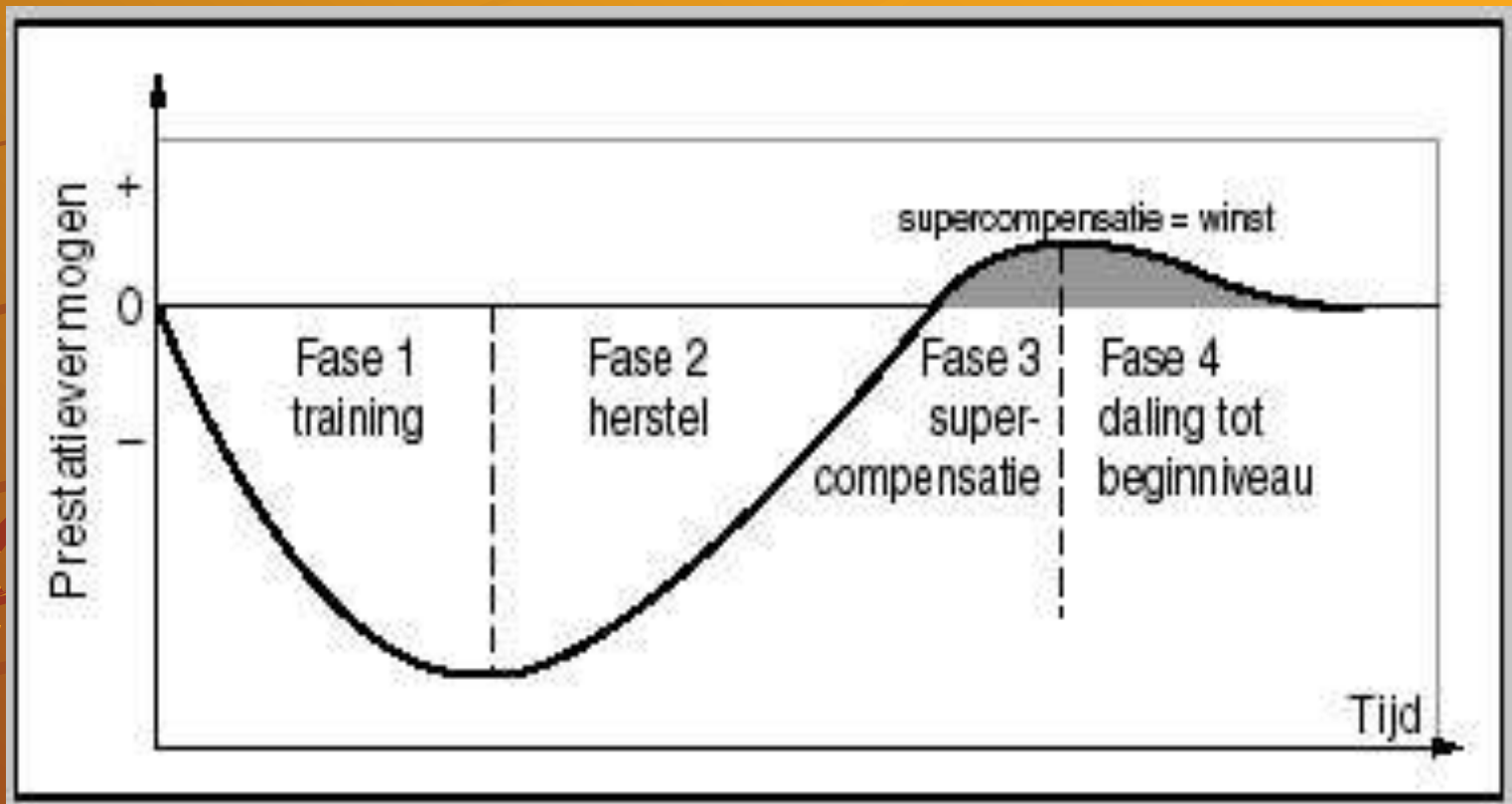
- ◆ Intensiteit

- ◆ Volume (tijd)



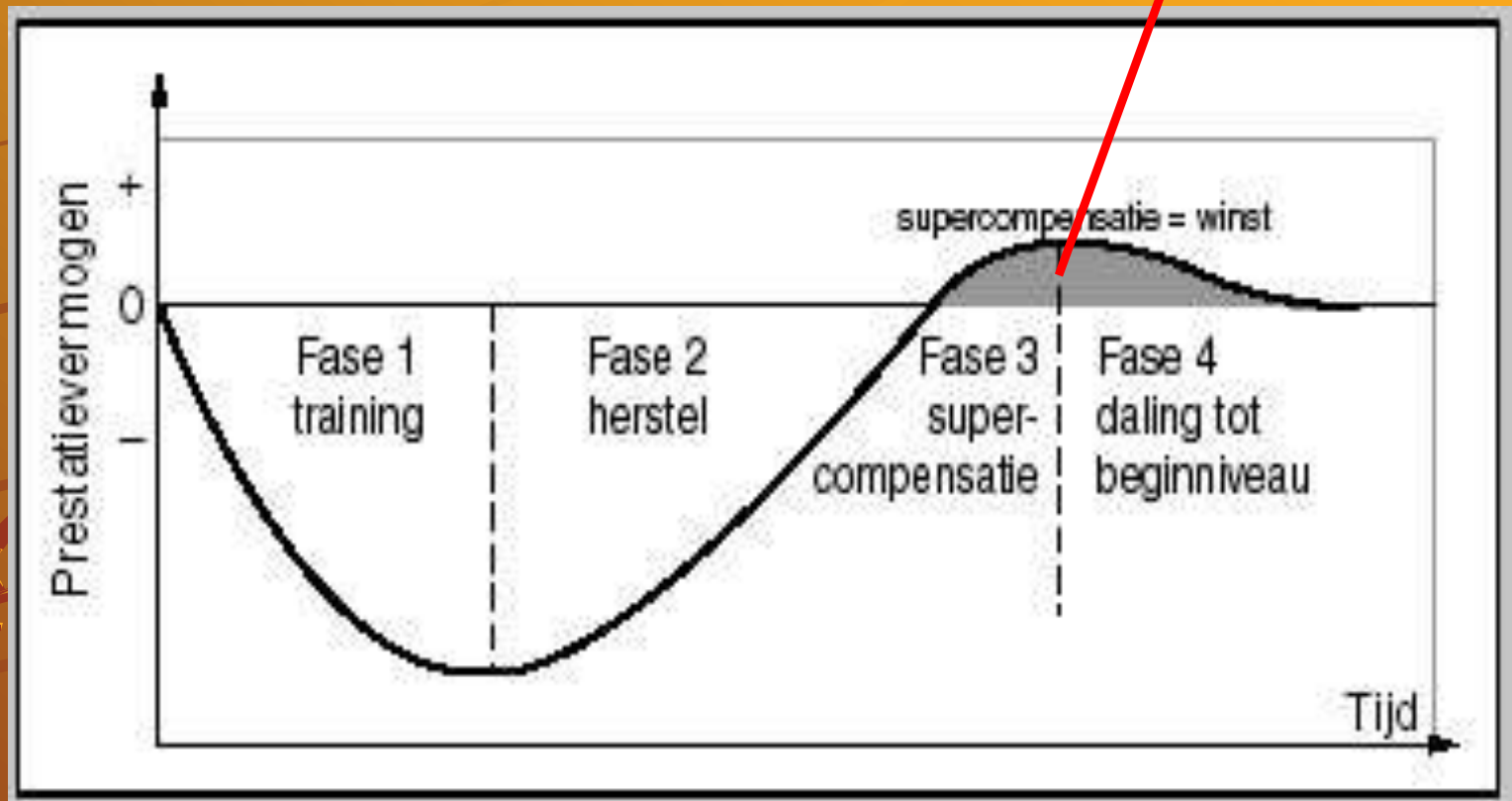
Training

Wanneer de volgende training??



Training

Volgende training

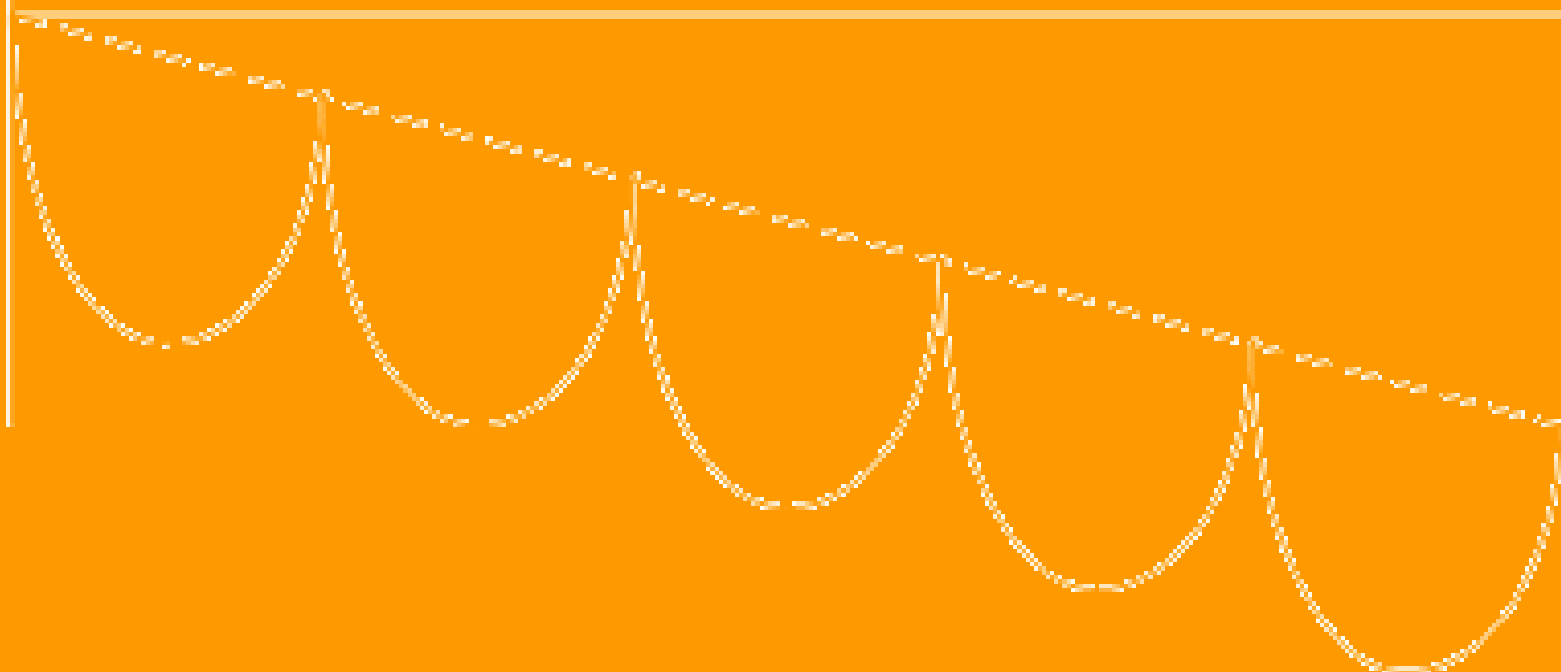


(Over)load

- ✦ (Over)load en adaptatie varieert per individu
- ✦ Resistent tegen dezelfde overload (Monotonie)
- ✦ Iedereen heeft een 'plafond'
- ✦ Specifieke training resulteert in specifieke adaptatie (**specificiteit**)
- ✦ Trainingseffecten verdwijnen na stoppen training (detraining of **reversibiliteit**)

Fysieke toestand

Tijd



Casus



Sportmedisch
Adviescentrum
Rotterdam®



Casus

- ◆ Free-style-skister, 16 jr. NL jeugdselectie. 6-7x training, bestaande uit 4-5 x skieën en 2x fitness; 's zomers MTB/HL
- ◆ Sinds 3 maanden geleidelijk ontstane lage rugklachten links onder, zonder uitstraling. Reactieve pijn na HL. Massages, MT tijdelijk effect. Kan nu alleen nog wat hardlopen. Pijn bij hurken/bukken, niet bij liggen.
- ◆ Bij onderzoek normale stand, schokkerige buiging, pijnlijk maar niet geblokkeerd linker SI. Matige rompstabiliteit.
- ◆ Beleid?

Casus, vervolg

- ◆ (Terug)verwezen naar FT voor rompstabiliteit, sportinstructie.
- ◆ Enkele wkn later forse toename klachten. Is (toch) gaan skieën. (want een MRI elders zou normaal zijn geweest). In Oostenrijk heftige pijn. Arts injecteerde in SI en gaf een cocktail van pijnstillers en spierverslappers, alsmede MT. Stukje beter.
- ◆ Herhaald onderzoek: zeer moeizame AF, eenbenige extensie op L>R been zeer pijnlijk. LF naar Li beperkt, lokale pijnlijke Federung L4 m.n. links
- ◆ Beleid?





Patient Name: CORSTJENS D.
DOB: 24-02-1996
Study Date: 01-11-2012

Patient ID: 09087548
Study Name: Bone Scan
Radiopharmaceutical 1: 562.0 MBq (15.19 mCi) Oxidronaat

Bot 3e fase detail [EPP-Alpha] 01-11-2012

%
100



ANT Alpha:30% 199K Duration:89sec 256x256

0
%

63



ANT Alpha:30% 299K Duration:110sec 256x256

0

%
100



POST Alpha:30% 198K Duration:89sec 256x256

0
%

63

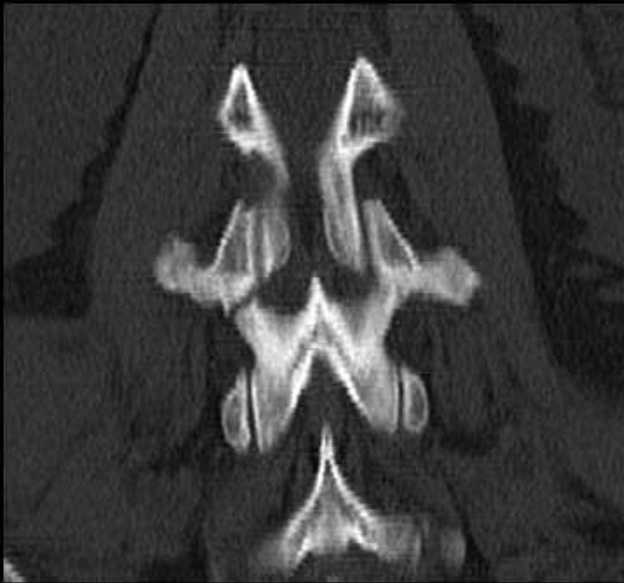


POST Alpha:30% 197K Duration:110sec 256x256

0

SPECT: hotspot L3-4 links

✦ Dan weet je nog niet alles...



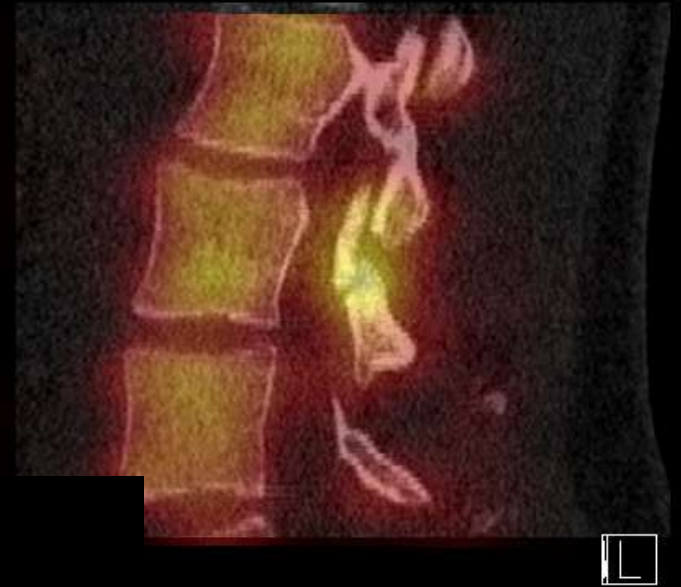
A



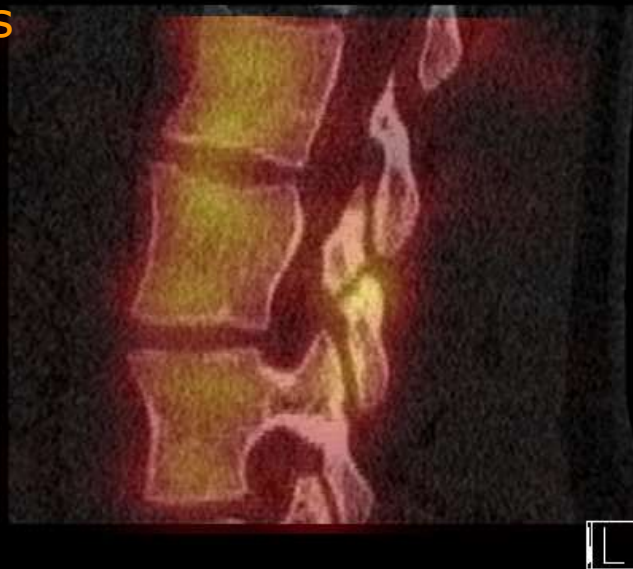
L



Links

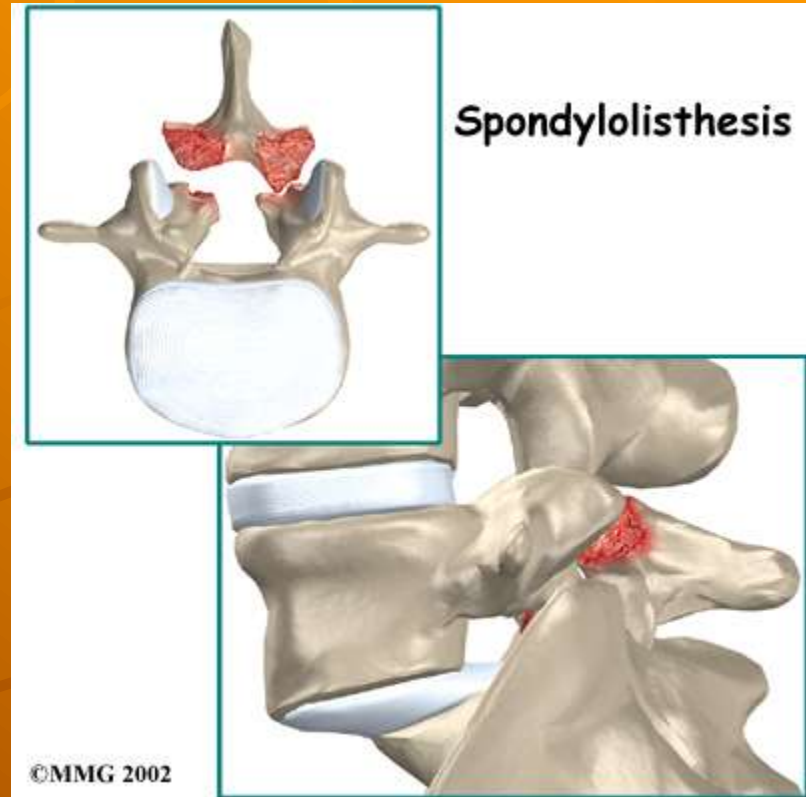
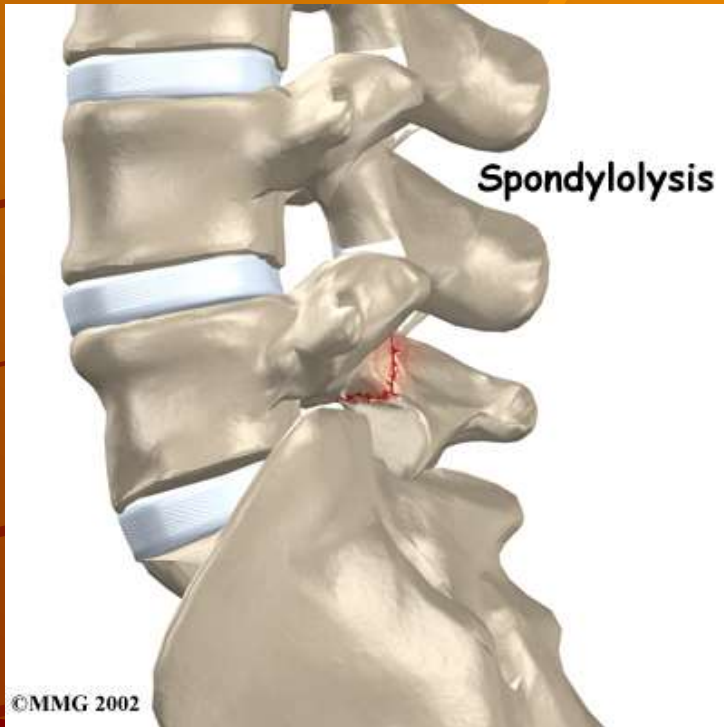


recht
s



CT: bdz spondylolyse, R volledig, L partieel

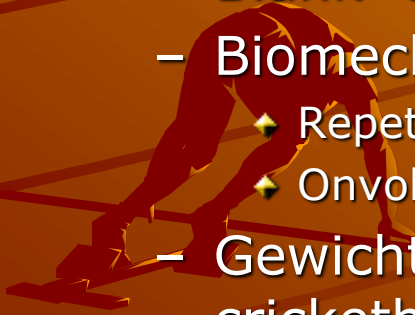
- ◆ B/: Arcoxia en Diazepam; Lumboloc brace 6 weken, FT: core-stab/aanspanoefeningen
- ◆ Bij controle na 6 weken in ADL pijnvrij. Geen extensie-pijn.
- ◆ B/: opbouwen activiteiten, fietsen etc.
- ◆ Bij controle na 6 weken, nog altijd klachtenvrij. Nog geen hardloop- of sprongactiviteit gedaan. Heeft wel rustig geskied.



Stressfractuur~spondylolyse

◆Achtergrond:

- Enkel- of dubbelzijdige vermoeidheidsbreuk
- Incidentie 6-8%, oplopend tot 63% in sommige sporten
- 11% turners op X-foto
- Blank>zwart, man>vrouw
- Biomechanica:
 - ◆ Repeterende extensie-rotatie
 - ◆ Onvoldoende rompstabiliteit
- Gewichtheffen, worstelen, turnen, schoonspringen, cricketbowlers, werpnummers atletiek



Take Home message

- ✦ Sportgeneeskunde = specialist
- ✦ Samenwerking trainers - sportfysiotherapeut – sportarts
- ✦ Preventie:
 - www.voorkomblessures.nl
 - Sportmedisch onderzoek
- ✦ Blessures?
 - www.sportzorg.nl
 - www.sportzorg.nl/blessure-adviseur-voetbal
- ✦ Geen verwijsbrief sportarts
- ✦ Afwisselend trainen, voorkom monotonie, rompstabiliteit



DANK!!!

VRAGEN???

