

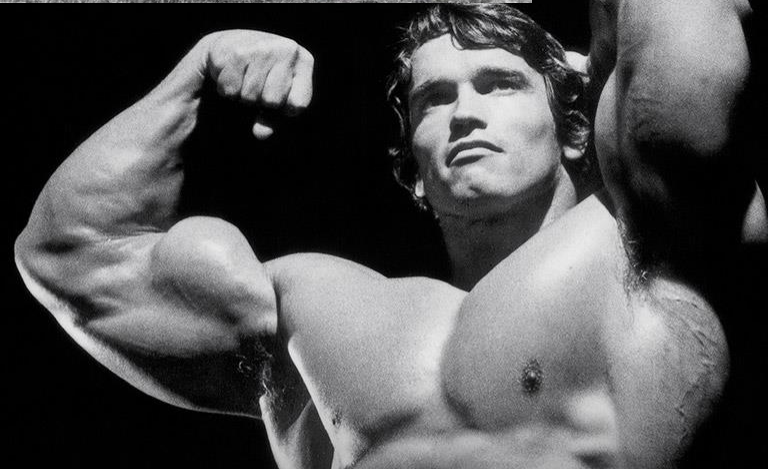
Veilig sporten

De waarde van de sportkeuring

29 november 2017



Is bewegen gezond?



Is bewegen gezond?



- Obesitas is een belangrijkere risicofactor dan inactiviteit m.b.t. de kans op overlijden



Is bewegen gezond?



- Obesitas is een belangrijkere risicofactor dan inactiviteit m.b.t. de kans op overlijden

- NEE



Inactiviteit gevaarlijker dan obesitas



- Beter “Fat and Fit” dan puur afvallen!!!



Is bewegen gezond?



- Inactiviteit is dodelijker dan roken



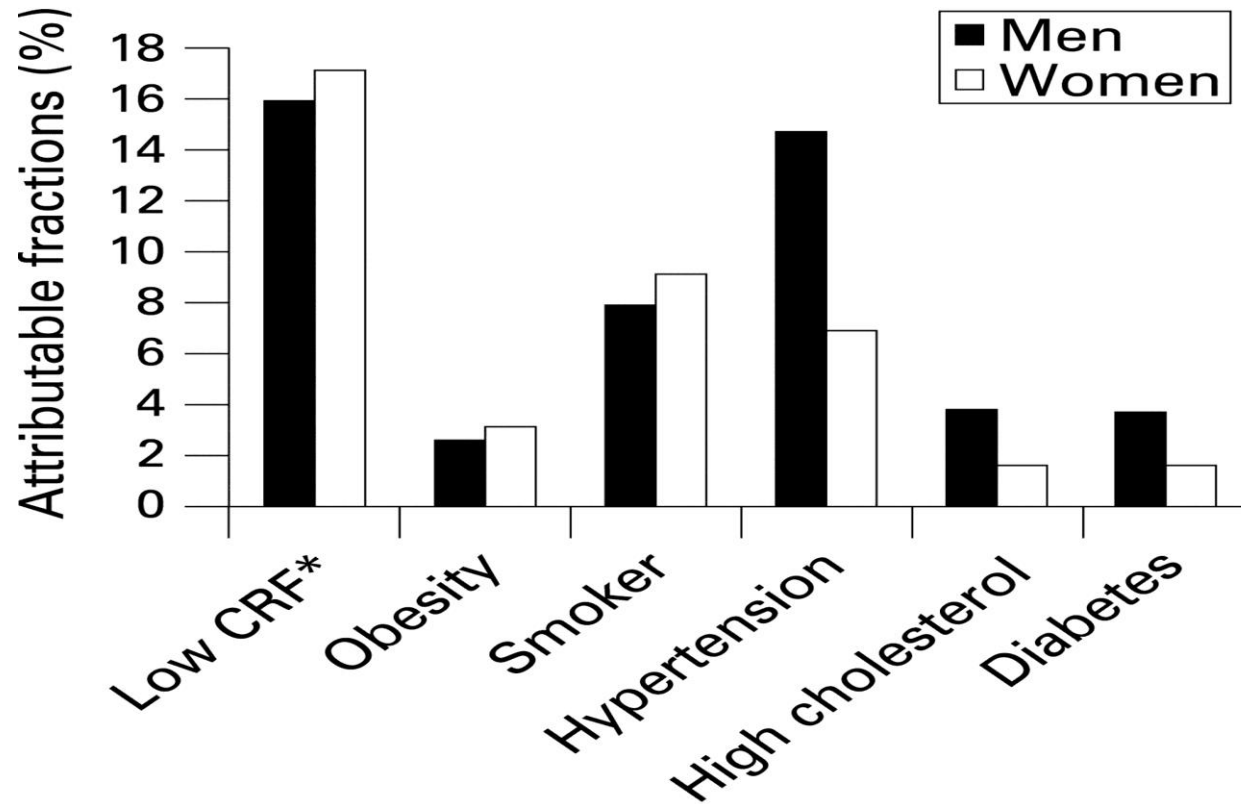
Is bewegen gezond?

- Inactiviteit is dodelijker dan roken

-JA



Lage fitheid is slechter dan roken



Is bewegen gezond?



- Gezond bewegen is 4 keer per week 30 minuten de hond uitlaten



Is bewegen gezond?

- Gezond bewegen is 4 keer per week 30 minuten de hond uitlaten

- NEE



Bewegen is gezond



- **Nieuwe Norm Gezond Bewegen**

- ½ Uur stevig wandelen per dag (jongeren 1 uur)
 - 2 x per week krachttraining (jongeren 3 x per week)
 - Beperk de zitmomenten!
-
- Van niets doen naar 15 minuten beweging per dag => enorme gezondheidswinst!!!



Bewegen is gezond

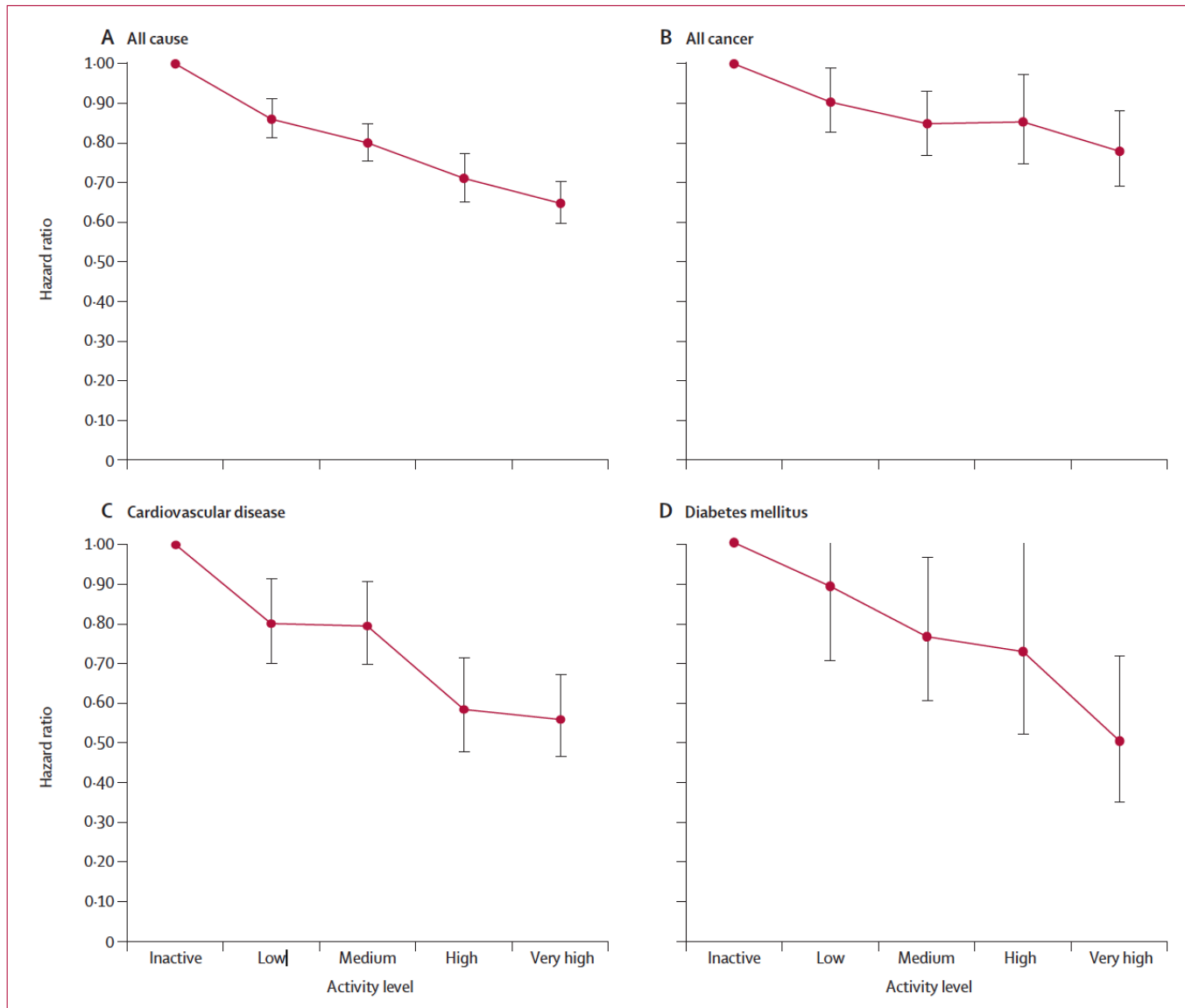


Figure 1: Relation between physical activity volume and mortality reduction compared with individuals in the inactive group
Bars show 95% CIs.



Is bewegen gezond?



- Tijdens en vlak na inspanning is het risico op een hartstilstand verdubbeld



Is bewegen gezond?



- Tijdens en vlak na inspanning is het risico op een hartstilstand verdubbeld

- NEE



Is bewegen gezond?



- Tijdens en vlak na inspanning is het risico op een hartstilstand verdubbeld

- NEE

- Risico is 17 x verhoogd



Is bewegen gezond?



- Tijdens en vlak na inspanning is het risico op een hartstilstand verdubbeld

- NEE

- Risico is 17 x verhoogd
 - Maar nog erg laag!
 - (1 per 1,42 miljoen sporturen, tov 1 per 23 miljoen rust-uren)



Sporten niet altijd gezond

Sport is beschermend op de lange termijn



Sportbeoefening heeft risico's op de korte termijn



Sporten niet altijd gezond



- Verhoogd risico op hartproblemen



Sporten niet altijd gezond



- Verhoogd risico op hartproblemen



Sporten niet altijd gezond



- Verhoogd risico op hartproblemen
- Trauma risico



Sporten niet altijd gezond

- Verhoogd risico op hartproblemen
- Trauma risico

Sportblessures: SEH-bezoeken in 2016 naar sporttak, top 10

	Aantal	%
1. Veldvoetbal	35.800	30
2. Bewegingsonderwijs	13.500	11
3. Paardensport	7.700	6
4. Hockey	6.400	5
5. Wielrennen	4.700	4
6. Zwemmen*	3.900	3
7. Vechtsport (incl. boksen)	3.700	3
8. Motorsport/autosport/karten	3.000	2
9. Mountainbiken	2.800	2
10. Volleybal	2.600	2

Bron: Letsel Informatie Systeem (LIS) 2016, VeiligheidNL

**Blessures zwemmen inclusief tijdens zwembadbezoek*



Sporten niet altijd gezond



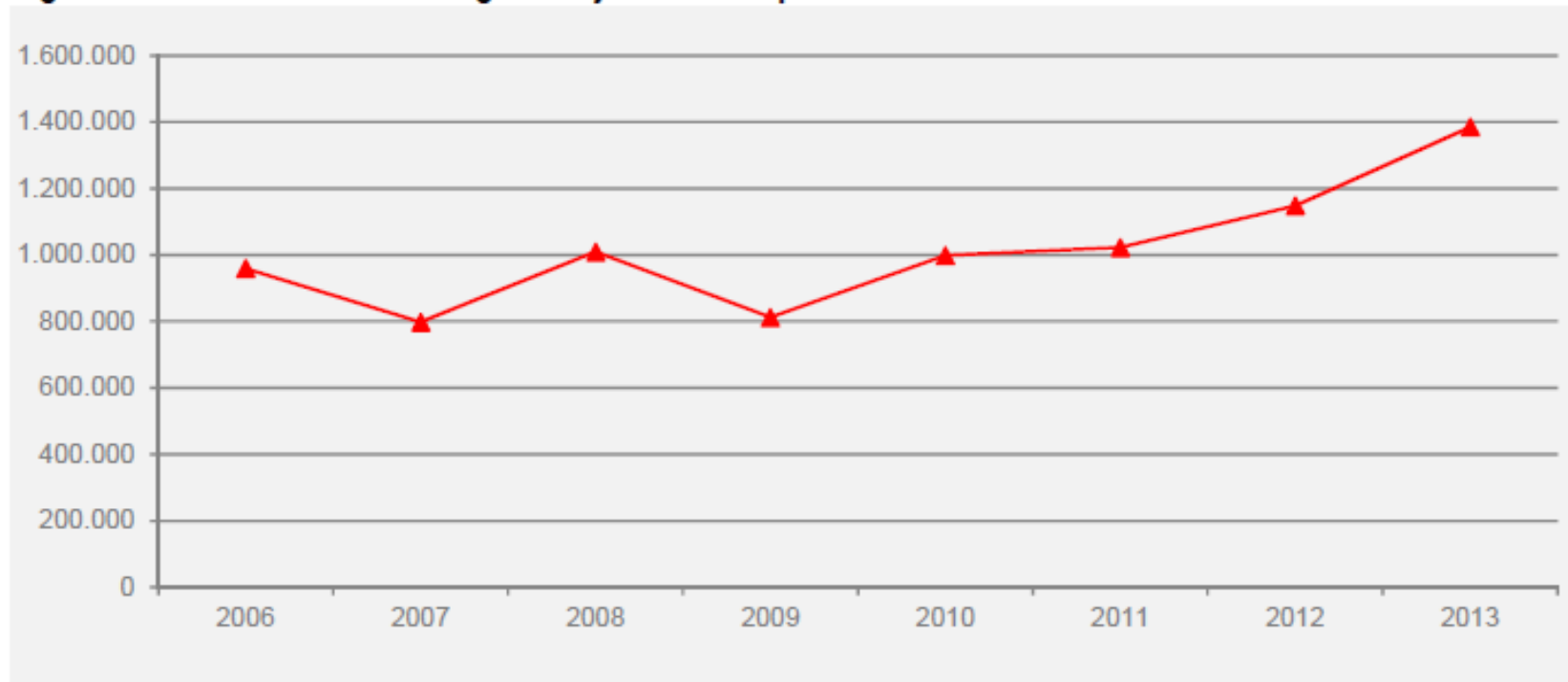
- Verhoogd risico op hartproblemen
- Trauma risico
- Overbelasting



Sporten niet altijd gezond

- Verhoogd risico op hartproblemen
- Trauma risico
- Overbelasting

Figuur 1 Trend in het aantal geleidelijk ontstane sportblessures



Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2006-2013, VeiligheidNL



Sporten niet altijd gezond

- Verhoogd risico op hartproblemen
- Trauma risico
- Overbelasting

Tabel 2 Sporttakken met het grootste aantal geleidelijk ontstane blessures

	<i>Geleidelijk ontstaan</i>		<i>Plotseling ontstaan</i>		<i>Totaal</i>		<i>Aandeel geleidelijk ontstaan</i>
	Aantal	%	Aantal	%	Aantal	%	%
Hardlopen	390.000	28	350.000	11	740.000	16	52
Aerobics/fitness/conditietraining	220.000	16	280.000	9	500.000	11	43
Veldvoetbal	190.000	14	660.000	21	850.000	19	22
Tennis	68.000	5	91.000	3	160.000	4	42
Volleybal	50.000	4	160.000	5	210.000	5	24
Gymnastiek/turnen	*	4	*	1	*	2	52
Overig	420.000	30	1.500.000	47	1.900.000	42	22
Onbekend	*	<1	86.000	3	92.000	2	7
Totaal	1.400.000	100	3.100.000	100	4.500.000	100	31

Bron: Ongevallen en Beweging in Nederland 2013, VeiligheidNL



Sportkeuring



- Preventief sportmedisch onderzoek



Sportkeuring



- Preventief sportmedisch onderzoek
- Veel verschillende mogelijkheden
 - Verplicht door bond/opleiding



Sportkeuring



- Preventief sportmedisch onderzoek
- Veel verschillende mogelijkheden
 - Verplicht door bond/opleiding
 - Risicostratificatie



Sportkeuring

- Preventief sportmedisch onderzoek
- Veel verschillende mogelijkheden
 - Verplicht door bond/opleiding
 - Risicofratisificatie
 - Prestatieverbetering



Sportkeuring



Sportkeuring

- Anamnese
- Lichamelijk onderzoek
 - Beperkt tot uitgebreid
- Inspanningstest met ECG
 - Evt met ademgasanalyse



Doel sportkeuring

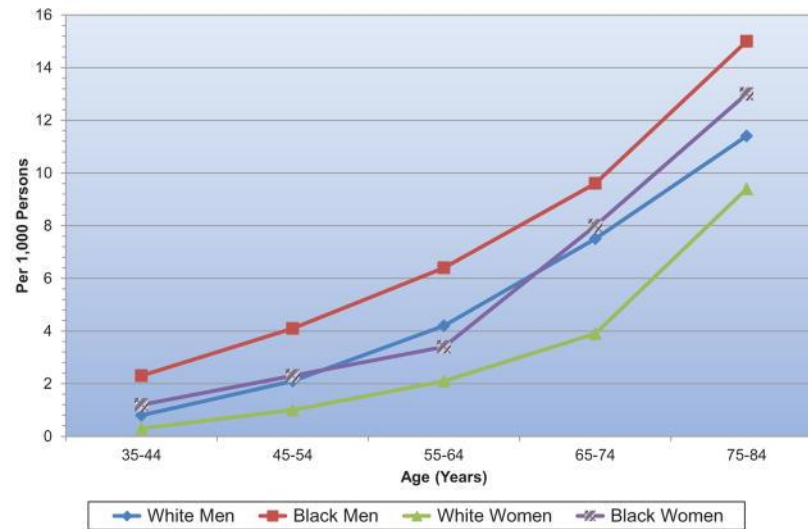


- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten



Doel sportkeuring

- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten



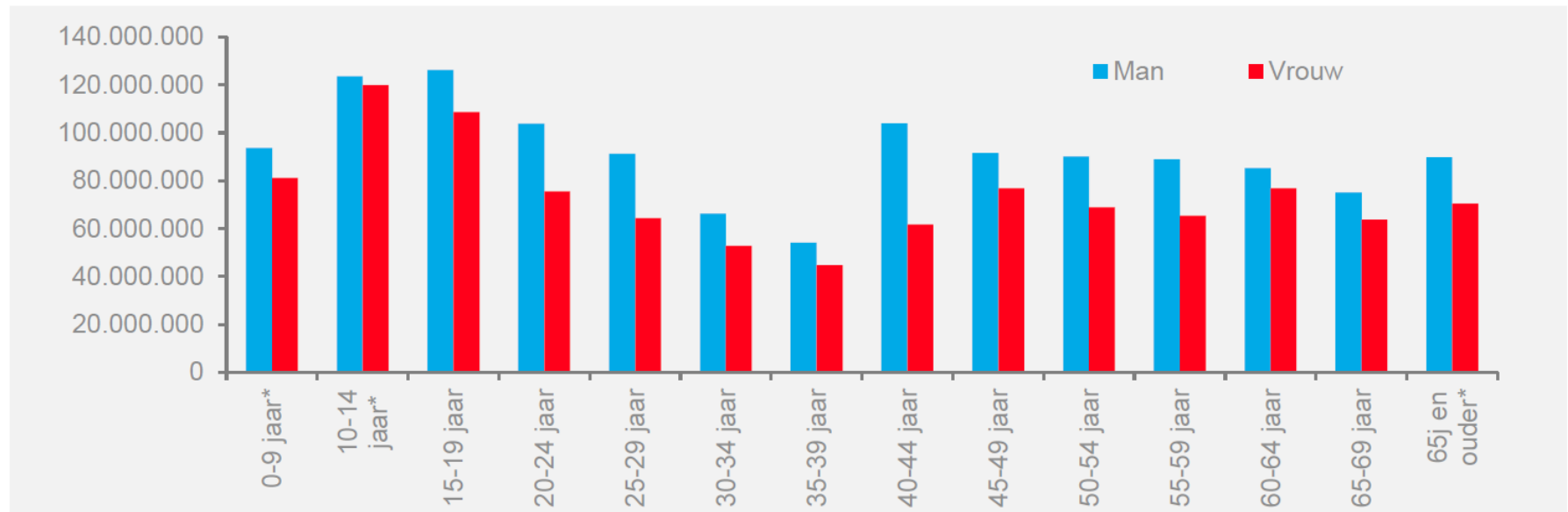
* 2005-2009 for ages 75-84 years



Doel sportkeuring

- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten

Figuur 6 Totaal aantal uren besteed aan sport in 2013, naar leeftijd en geslacht



Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2013, VeiligheidNL



Doel sportkeuring

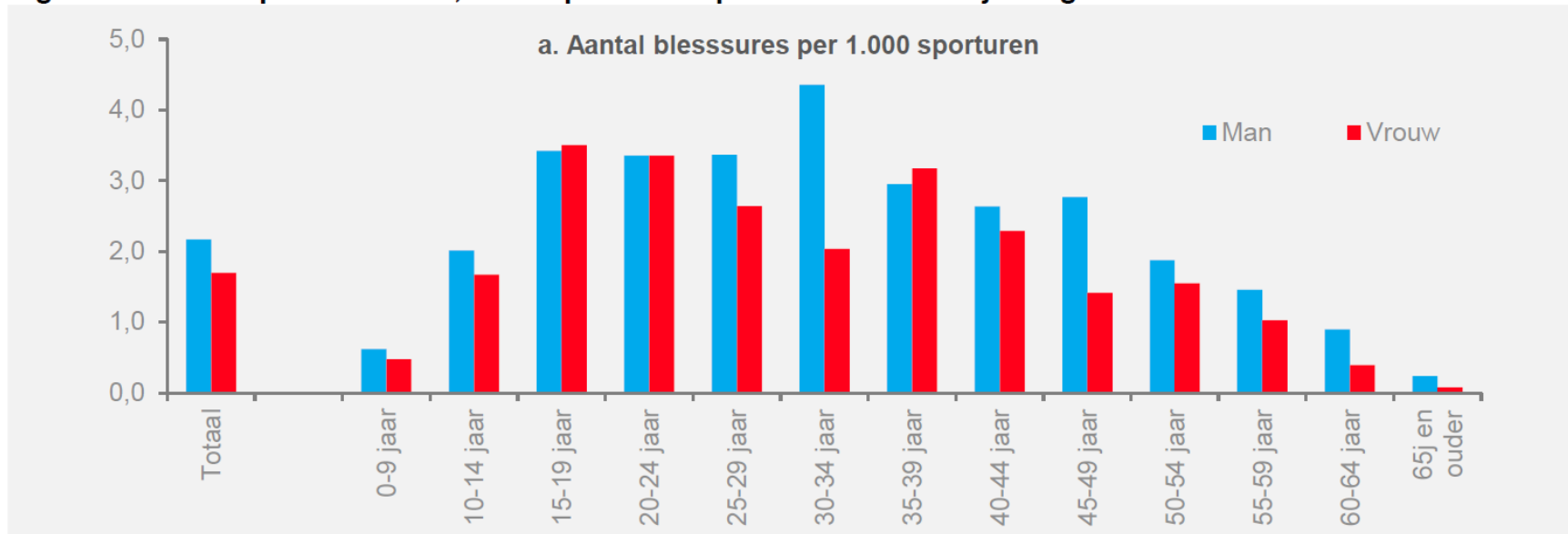
- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten



Doel sportkeuring

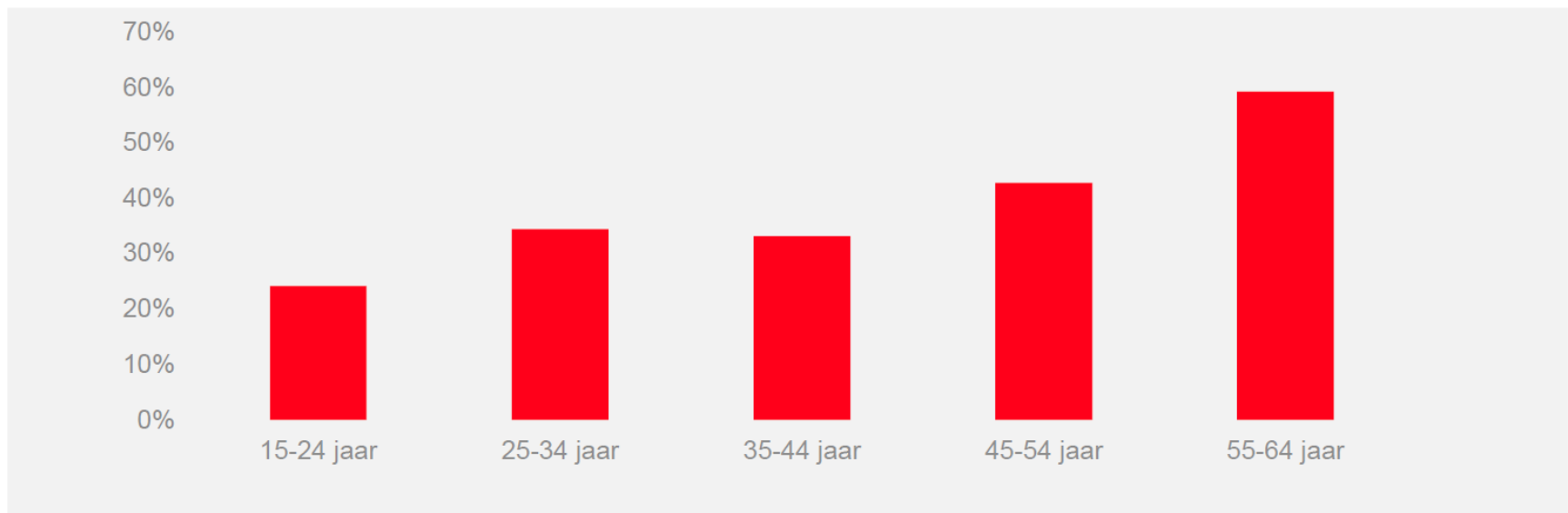
- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten

Figuur 2 Sportblessures; aantal per 1.000 sporturen naar leeftijd en geslacht



- Opsporen risicofactoren blessures of overige gevaren bij sporten

Figuur 5 Aandeel geleidelijk ontstane blessures, per leeftijdscategorie



Bron: Ongevallen en Bewegen in Nederland 2013, VeiligheidNL



Sportkeuring



BSMO (+)

- Anamnese
- Uitgebreid lichamelijk onderzoek
- Lengte, gewicht, vet
- Zicht
- Rust-ECG
- Longfunctie

GSMO

- BSMO
- Inspannings-test met ECG

USMO

- GSMO
- Ademgas-analyse

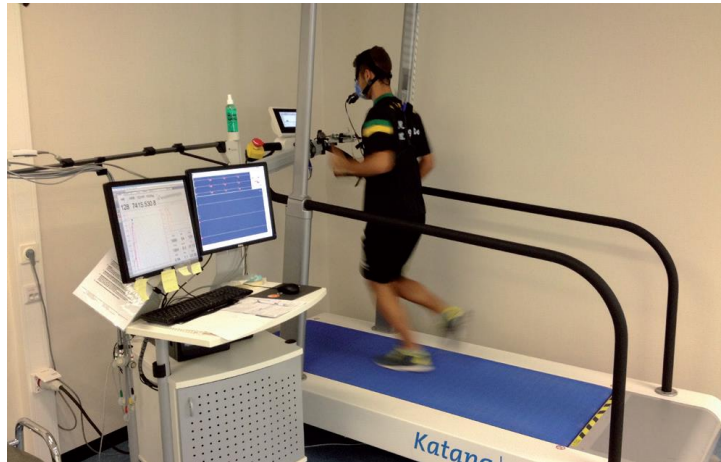
VO2max

- Anamnese
- Beperkt lichamelijk onderzoek
- Lengte, gewicht
- Inspannings-test met ECG en ademgas-analyse



Sportkeuring

- BSMO <35 jaar
- > 35 jaar GSMO of USMO of VO2max op fiets
- VO2max op loopband na eerdere fietstest



Kosten sportarts



Jarenlang geregistreerd als sociaal geneeskundige,
maar.....

..... per 1-7-2014 erkenning als Medisch Specialist



Sportarts = specialist!

- Per 1 januari 2016 wordt sportgeneeskundige zorg vergoed uit het **basispakket**.



- Patiënten hoeven deze gespecialiseerde zorg dus **niet meer zelf** te betalen (m.u.v. eigen risico)
- Sportarts kan alle nodige aanvullende diagnostiek zélf aanvragen



Voor wie is de sportarts geschikt?

ZORGVRAAG;

(Sporter met):

- Langdurige klachten van het bewegingsapparaat
- (onbegrepen) klachten tijdens inspanning
- Langdurige vermoeidheidsklachten
- Conditieverbetering bij hartklachten, longklachten en/of post-chemo/radiotherapie

• **Verwijzing!**



Voor wie is de sportarts nog meer geschikt?

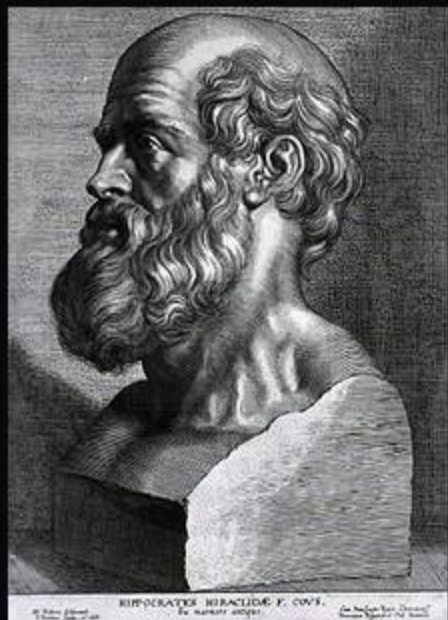


PRESTATIEVERBETERING/CHECK-UP

- Ademgasanalyse
- Ik wil graag mijn hartslagzones laten bepalen
- Is mijn hartslag niet te hoog bij sport?
- Moet ik aan de voedingssupplementen?
- Zijn deze sportschoenen wel geschikt?
- Begeleiding bij voorbereiding Ad6 of marathon

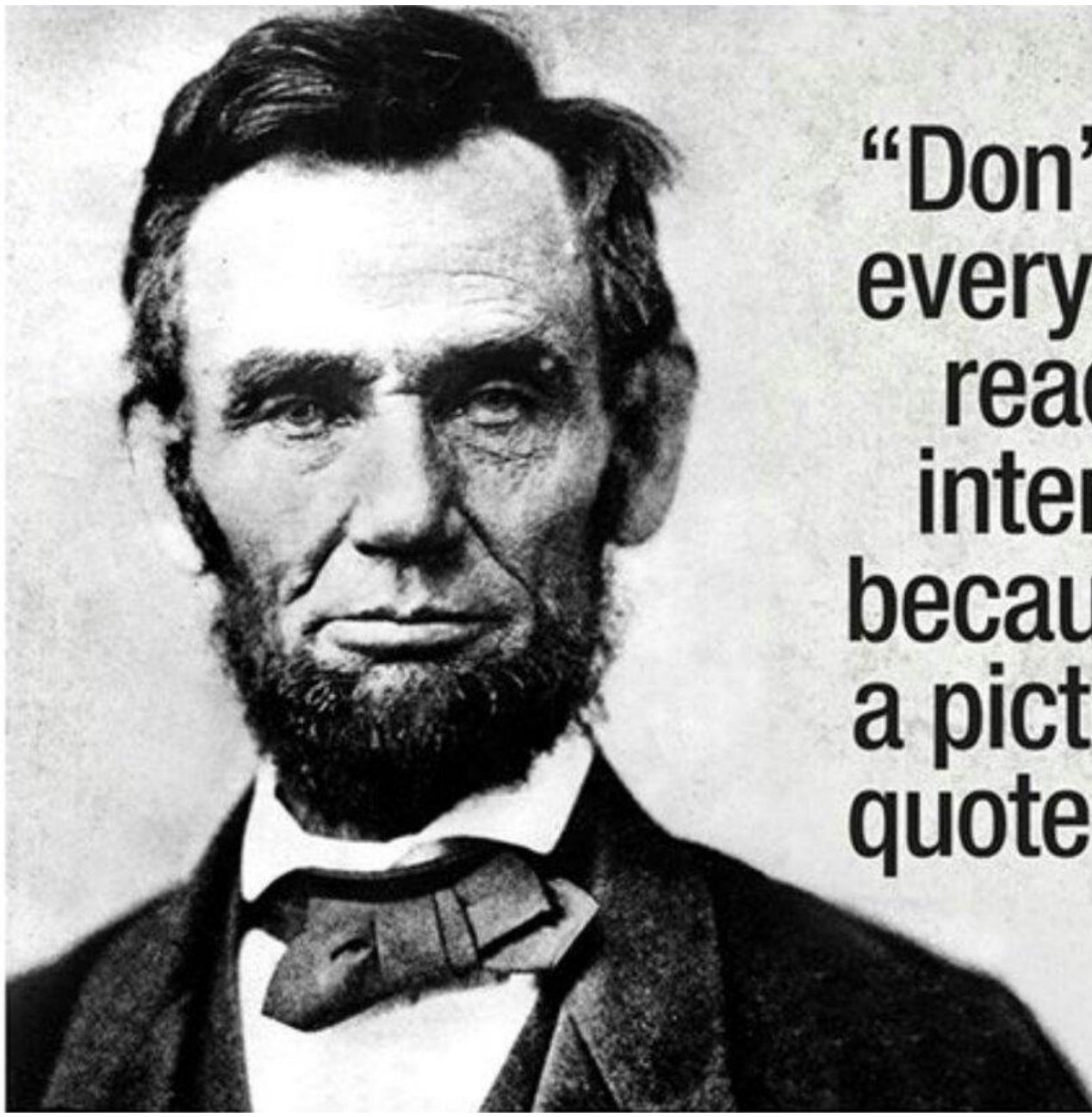
-> Aanvullend pakket!





If we could give every individual the right amount of nourishment and exercise, not too little and not too much, we would have found the safest way to health.

(Hippocrates)

A black and white portrait of Abraham Lincoln, showing him from the chest up. He has a full beard and is wearing a dark suit with a bow tie. The portrait is on the left side of the image.

**“Don’t believe
everything you
read on the
internet just
because there’s
a picture with a
quote next to it.”**

~ Abraham Lincoln



- HMC, locatie Antoniushove
 - Dagelijks 08:00 tot 17:00
- SMC Den Haag, Sportcampus Zuiderpark
 - Dinsdagochtend
 - Donderdagmiddag
- www.smcdenhaag.nl / www.haaglandenmc.nl
- Sportafsprak@haaglandenmc.nl
- 088-9792445



HMC Sportgeneeskunde



@MCHSport

www.facebook.com/hmc.sportgeneeskunde

