



Sport-Medisch Centrum

Fysische Geneeskunde & Revalidatie

Orthopedie

"Samen voor een fitte en blessurevrije sporter"

Symposium Agenda

Opzet symposium

Voorstelling dienst

Drie Pijlers van Sportmedische Zorg

1

Sportmedische Screening

Cardiale en musculoskeletale screening voor alle doelgroepen

2

Consultaties bij Blessureleed

Praktische aanpak en verwijstrajecten voor diverse sportletsels

3

Behandeltrajecten

Gestructureerde revalidatie en herstelprocessen



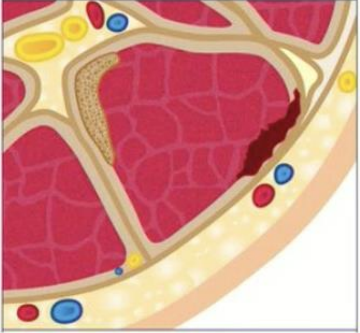
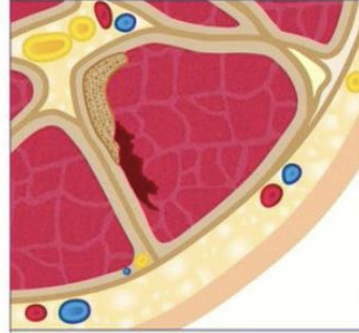
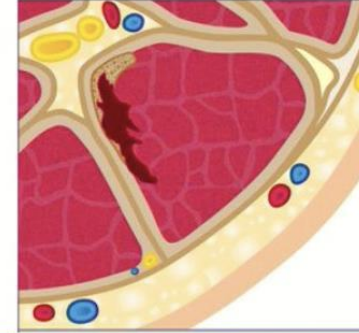
Belangrijke Vraag

"Wie heeft al eens een sporter moeten doorverwijzen en wist niet waarheen?"

Deze uitdaging kennen veel zorgverleners. Wij bieden duidelijkheid en ondersteuning.



Diagnose

Myofascial (a)	Musculotendinous (b)	Tendinous (c)
		
10-21 dagen RTP	10-28 dagen RTP	1 – 6 maanden RTP
Snelle functionele loophervatting	Progressieve loopdrills	Uitgestelde progressie in loopsnelheid
Snelle hervatting normale krachttraining	Isometrische en Excentrische training	Isometrische training langer Tragere progressie excentrisch en plyo

Doktersbezoek leert Dylan Borlée waar hij al voor vreesde: "Spierscheur en einde seizoen"

ATLETIEK Dylan Borlée (27) heeft zondag tijdens de Brussels GP een scheurtje in zijn hamstring opgelopen. Dat liet hij maandag weten op Instagram na een doktersbezoek. Zijn seizoen zit er meteen op.

Redactie 10-08-20, 15:51 Laatste update: 10-08-20, 15:57 Bron: Belga, Instagram



0 REACTIES

"Het seizoen start, en eindigt meteen weer. Mijn hamstring zei nee, 2020 zei nee. Ik zie jullie volgend jaar", schreef Dylan Borlée op Instagram. "Het is een scheurtje van 2,1 centimeter in de tweehoofdige dijspier (onderdeel van de hamstring, red). Geen grote scheur, maar wel groot genoeg om een punt te moeten zetten achter dit korte seizoen."

SPIERSCHEUR BETEKENT EINDE SEIZOEN VOOR KOBE GOOSSENS



Het seizoen van belofte Kobe Goossens zit er op. De Marlux-Napoleon Gamesrenner liep een spierscheur op van maar liefst acht centimeter aan de rechterheup. De Vlaams-Brabander komt de komende drie weken niet meer in actie. "Ik wil het risico niet lopen dat het erger wordt."



April - Trainingsstage Spanje

Eerste signalen: Pijn aan de voorkant van beide onderbenen tijdens intensieve training.

Reactie: "Leg er ijs op en neem desnoods een pijnstiller" - advies van de trainer.

Vroege waarschuwingssignalen werden onderschat

Augustus - Ernstige beperkingen

Crisis: Na stoppen ontstekingsremmers kan sporter bijna niet meer steunen op het been.

Diagnose MRI: Stressfractuur anteromediale cortex rechter tibia en stressreactie zichtbaar.

Definitieve diagnose na maanden van symptomen

1

2

Juli - Pijn escaleert

Verslechtering: Pijn wordt erger en treedt nu ook op in rust en 's nachts.

Medische hulp: Huisarts schrijft ontstekingsremmers voor als symptoombestrijding.

Onderliggende oorzaak blijft onbehandeld

3



Cruciale diagnose: vroege interventie had maanden inactiviteit kunnen voorkomen.



Tijdslijn Blessureontwikkeling - Kruisbandblessure

1

1. Initieel Trauma

- Acuut torsietrauma aan de knie
- Spoedpresentatie in het ziekenhuis
- Röntgenfoto: Negatief
- Opvolging door kinesist voor verdere zorg.

2

2. Schijnbaar Herstel

- Geleidelijke verbetering van de klachten
- Hersteld voetballen na 2 maanden
- Geen gespecialiseerd advies ontvangen.

3

3. Recidief en Diagnose

- Tweede wedstrijd: opnieuw last van de knie
- MRI: Volledige ACL-ruptuur en scheur van de mediale meniscus zichtbaar.



Gemiste Diagnose:

Een juiste verwijzing had ernstige vervolgschade kunnen voorkomen.



Roger (57 jaar) - Bewegingsadvies

Cardioloog adviseert Roger meer te bewegen vanwege cardiovasculaire risicofactoren.

Maar welke sport is veilig ? En hoe bouw je verantwoord op ?



Risico zonder begeleiding:

- Overbelasting
- Verkeerde sportkeuze
- Onvoldoende cardiale screening
- Demotivatie door blessures



Het Belang van Sportmedische Ondersteuning

Toenemende Sportparticipatie

Meer sporters betekent meer blessures in alle leeftijdsgroepen en op elk niveau.

Snelle Gespecialiseerde Zorg

Tijdige diagnose voorkomt chronische problemen en verkort herstelperiode.

Screening voor Iedereen

Ook recreatieve sporters hebben baat bij preventieve screening.

→ Wij willen versterken, niet vervangen

Ons centrum als partner voor huisartsen, kinesisten en sportclubs.



Voorstelling dienst

Organigram Sport-Medische Dienst

Artsen

- Fysische geneeskunde
- Orthopedie
- Cardiologie
- Radiologie

Paramedisch Team

- Sporttherapeuten
- Sportpsycholoog
- Diëtist(e)
- Podoloog

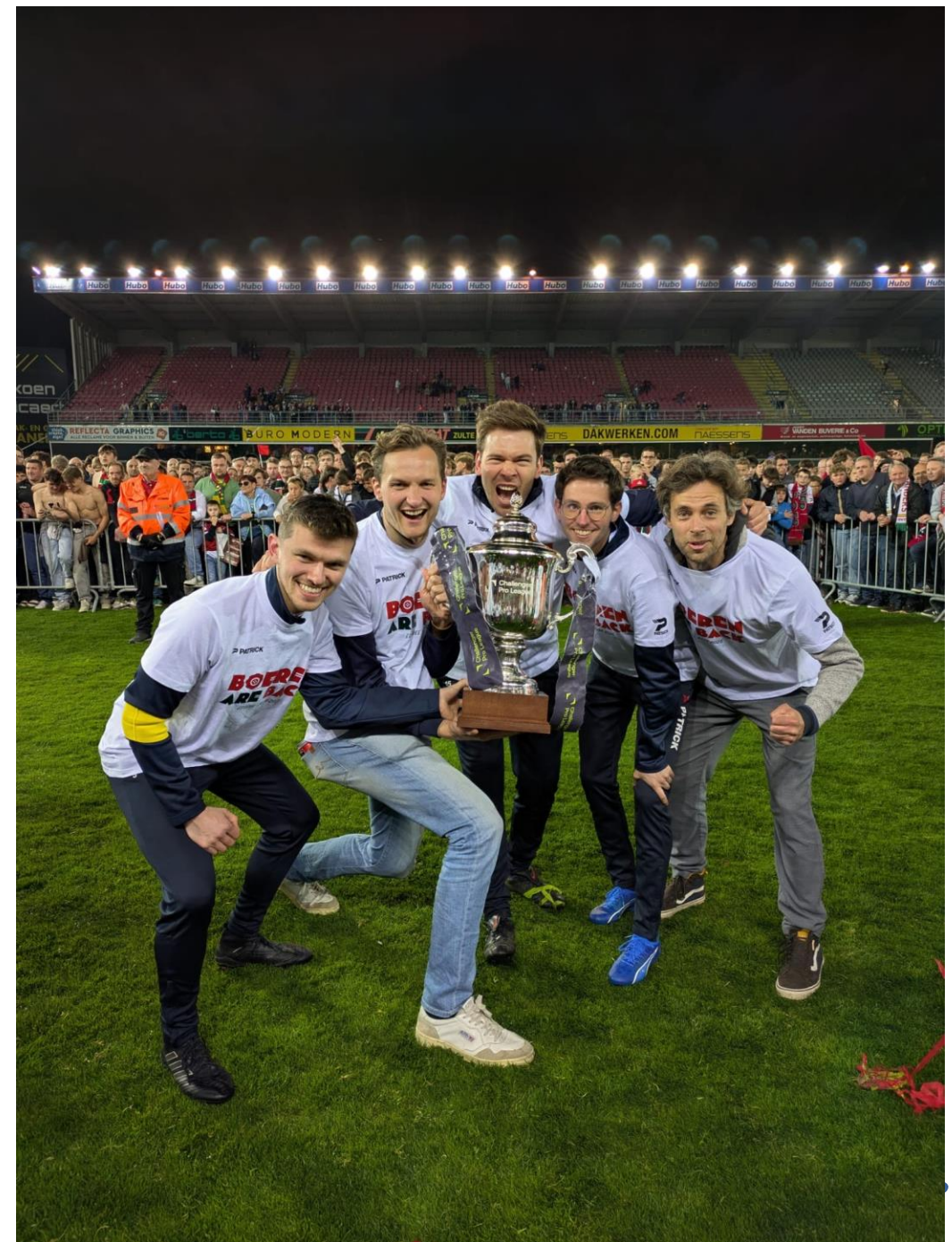
Sportwetenschap

- Inspanningsfysioloog

Dr. Michael Bultheel



Dr. Max Moyaert





Dr. Pieter Volcke





Fysische Geneeskunde



HOME
CLUBS
NIEUWS
PARTNERS
CONTACT



IN SAMENWERKING MET



Dr. Cedric Depuydt - Dr. François Hardeman



Elien Carton - Klinisch Psycholoog



Thema's:

- Zelfvertrouwen, concentratie, focus tijdens het sporten
- Herstel na blessures
- Omgaan met faalangst, stress en druk
- Versterken van motivatie

=> Zowel competitief als recreatief

Waar vind je me terug:

- Jan Yperman Ziekenhuis - 057 35 66 49 - elien.carton@yperman.net
- Psychologenpraktijk De Vestingen - 057 215 316 - elien.carton@devestingen.be

Sportmedisch team/ therapeuten



Cardiologie



Onze Cardiologen



Dr ROELANDT
Raf



Dr STAMMEN
Francis



Dr COEMAN
Mathieu



Dr DE COCK
Dries



Dr DE KEYSER
Jan



Dr SOUFFLET
Veerle



Dr VIAENE
Els



Aanbod

3 peilers van sportmedische zorg

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum :

A. SPORTMEDISCHE KEURING/ SCREENING

Afhankelijk noden / verplichtingen van club of federatie:

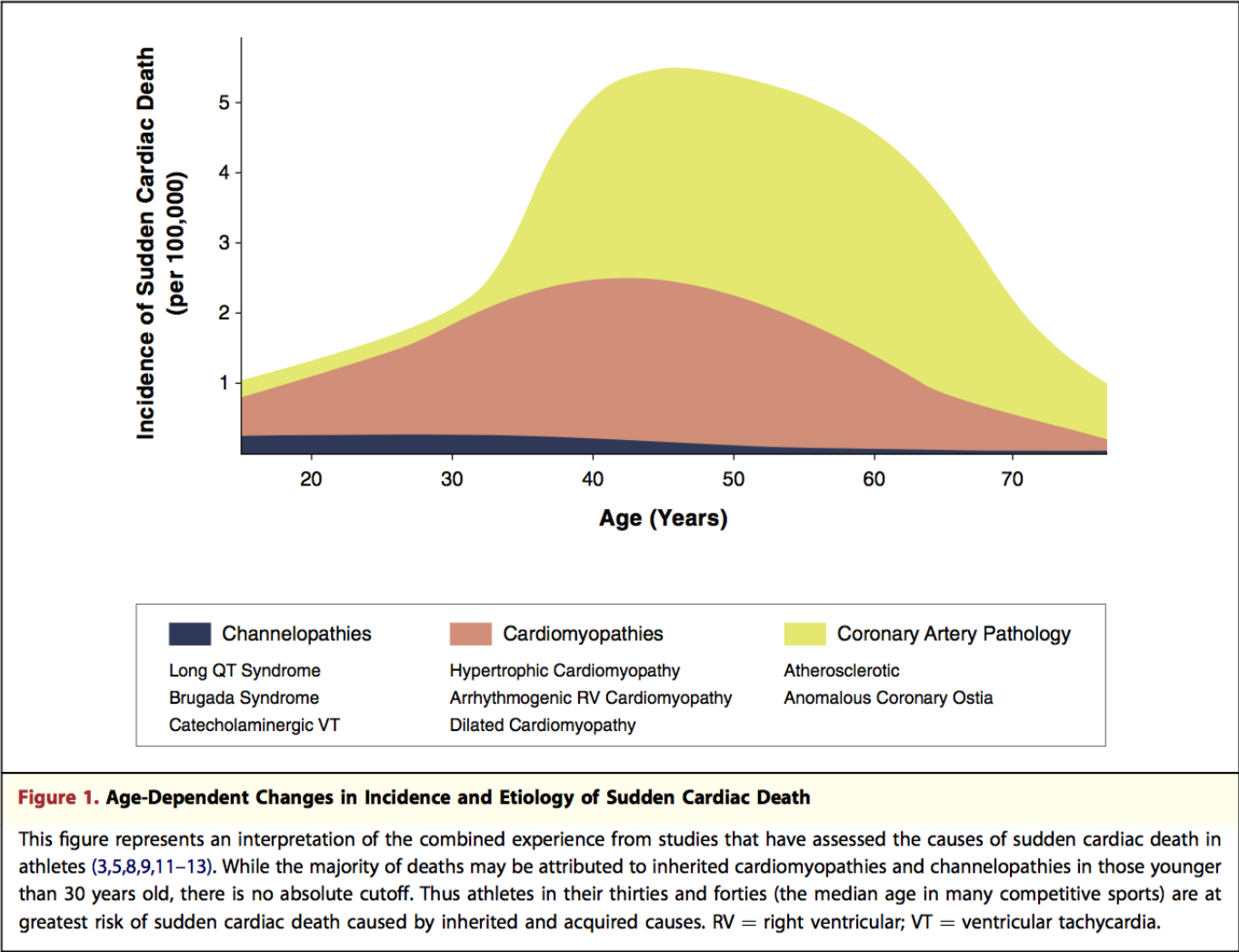
- Labo
- Sportmedische / MSK screening - Fysische Geneeskunde
- Cardio screening - Cardiologie
- Testbatterij
- Beeldvorming zo nodig

Cardiale screening

PLOTSE DOOD BIJ SPORTERS

- Jaarlijkse incidentie plotse dood **bij atleten <35j** (1:80000 - 1:200000) is **lager** dan incidentie **totale populatie**
- Sport kan de trigger zijn bij sporters met onderliggende voorafbestaande aandoeningen die voorbeschikken tot levensbedreigende ventriculaire aritmie tijdens inspanning

Nut cardiale screening



Cardiale screening

WAT IS DE KANS OM EEN HARTZIEKTE TE DIAGNOSTICEREN MET BEHULP VAN
ECG VERSUS ANAMNESE + KLINISCH ONDERZOEK

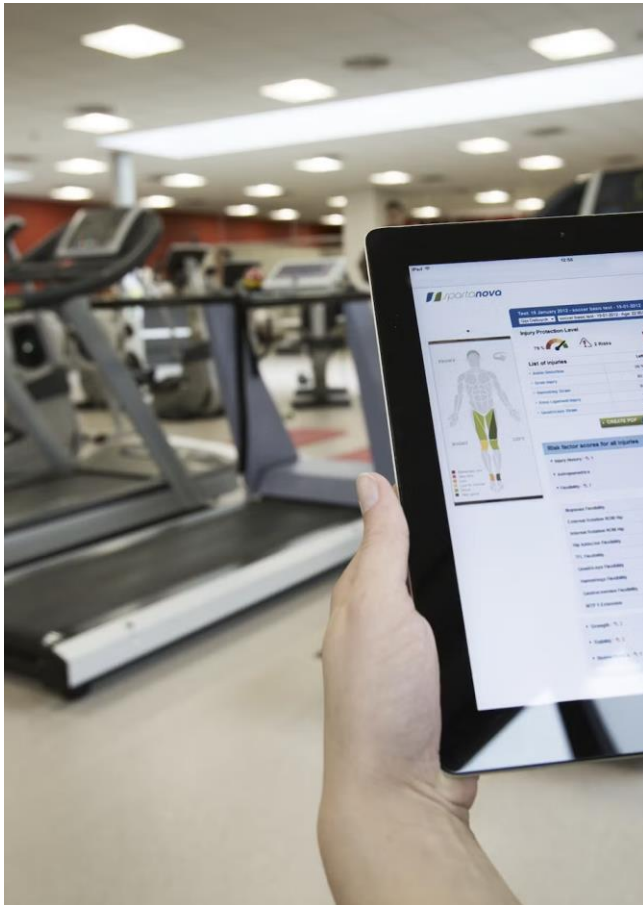
	ECG	An.+ KO
■ HOCMP	up tot 90%	< 10%
■ ARVC	60-80%	< 10%
■ dCMP	30-60%	< 10%
■ Myocarditis	30-60%	< 10%
■ Syndroom van Marfan	< 10%	> 90%
■ Kleplijden	< 10%	> 90%
■ Lang QT en kort QT syndroom	> 80%	0
■ Brugada syndroom	> 90%	0
■ Preëxcitatie syndroom (WPW)	> 90%	0
■ Congenitaal abnormale coronairen	< 10%	< 10%

Naar een document van Prof. Dr. A. Pelliccia

Musculoskeletale screening

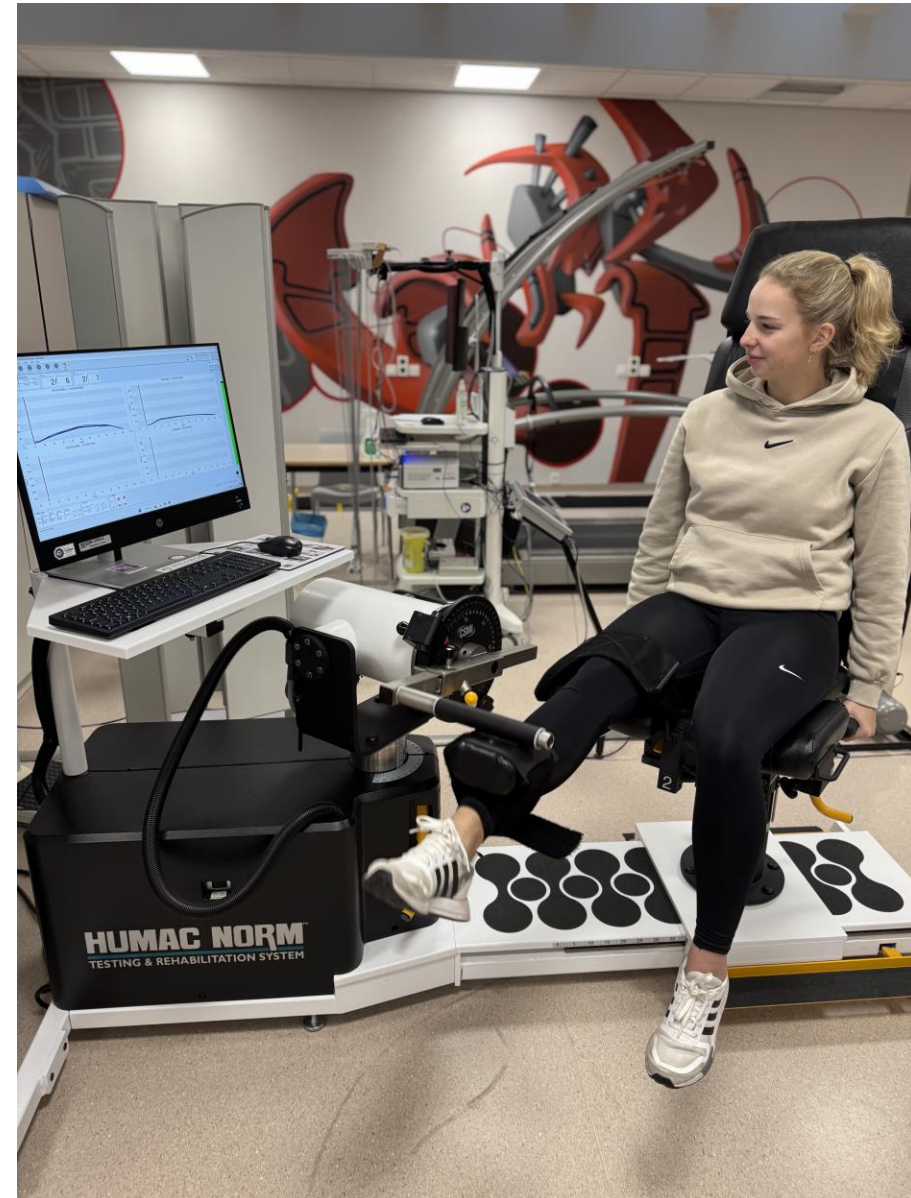
- Identificeren van risicofactoren voor blessure
- Preventie ?!
 - ½ sporters geraakt geblesseerd
 - Too much too soon: in kader brengen capaciteiten en gradueel opbouwen trainingsbelasting
 - Geïndividualiseerde blessure preventieve oefeningen en voldoende aandacht voor recovery (voeding / slaap)
 - Economische aspecten

Musculoskeletale screening



- Additionele testing
- Humac Norm = isokinetische krachtmeting
- Gang-analyse
- Functional Movement Screening

Humac Norm



CPET (cardiopulmonary exercise test)



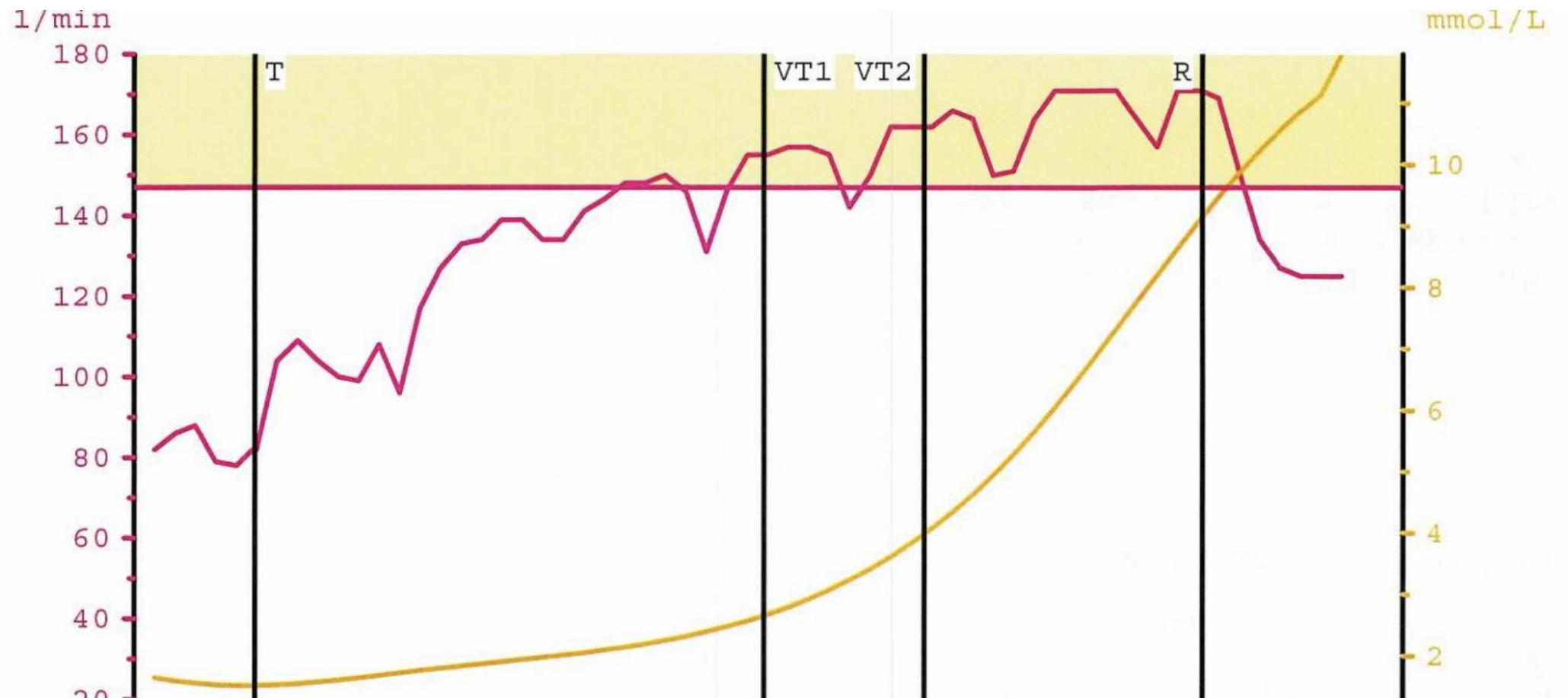
CPET (cardiopulmonary exercise test)

Inzicht in hoe ons lichaam energie (ATP) produceert

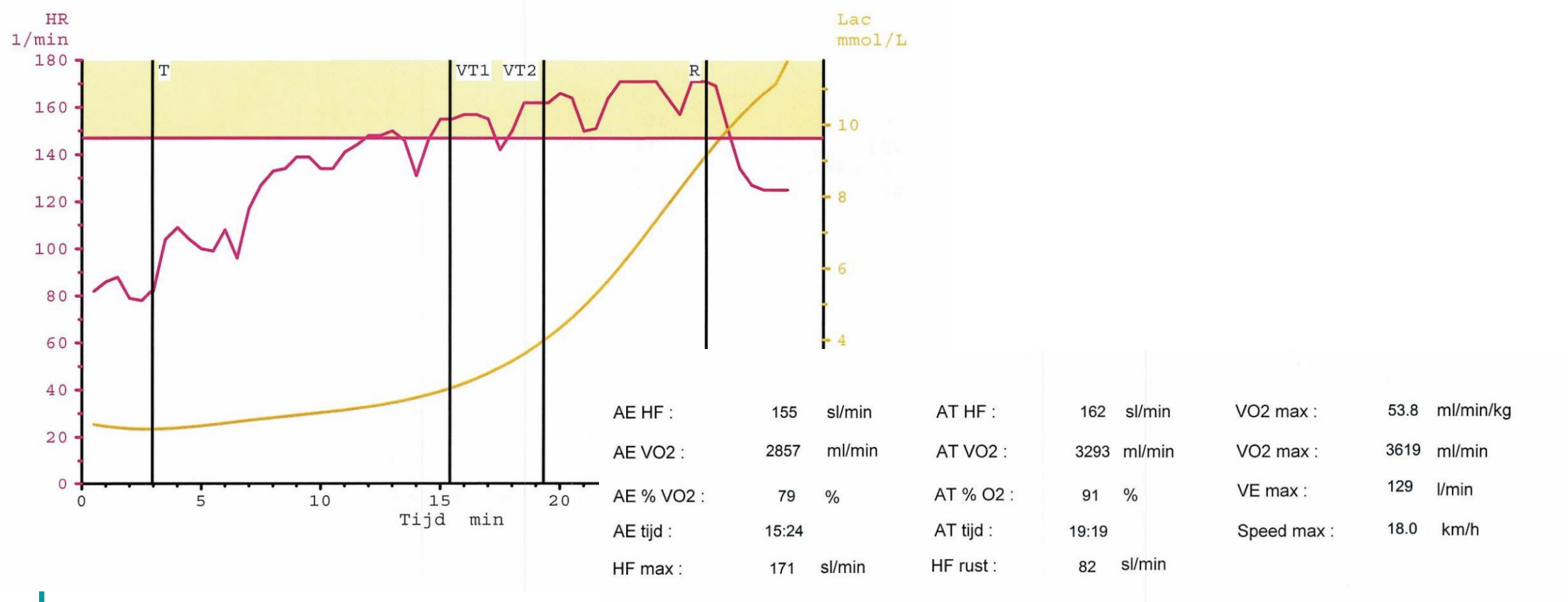
Metten van:

- Ventilatoire drempel 1 (VT1)
 - Aerobe drempel
 - LT1
 - vetdrempel
- Ventilatoire drempel 2 (VT2)
 - Anaërobe drempel
 - LT2
 - KH drempel
- VO2max (maat voor aerobe capaciteit)
- de corresponderende hartslag en intensiteit (wattage / snelheid)
- Lactaatconcentratie

CPET (cardiopulmonary exercise test)



CPET (cardiopulmonary exercise test)



CPET

Trainingszones

- Zone 1: onder VT1 → rustige duurtraining, herstel
- Zone 2: rond VT1 → aerobe drempel, lange duurlopen
- Zone 3: tussen VT1 en VT2 → tempoblokken, intensieve duur
- Zone 4: rond VT2 → interval, lactaatrempeltraining
- Zone 5: boven VT2 (richting VO2 max) → korte intensieve intervallen, maximale belasting

→ trainingsschema's structureren.

→ belasting veilig opbouwen

→ Motivatie



57-jarige man, sedentair, post MI



Doel: Medisch verantwoorde reconditionering

VO₂ max: inzicht in algemene conditie

Aërobe drempel: veilige trainingsintensiteit bepalen

Advies: Cardiale revalidatie met opvolging en progressieve opbouw

55-jarige man, 1 à 2x/week fietsen

Medisch verantwoord? Cardiale screening

Doel: Voorbereiding op een Gran Fondo (150km)

Conditioneel niveau en trainingszones bepalen
(aërobe/anaerobe drempel)

Trainingsadvies: Focus op drempeltraining en volume
in zone 2

Voordeel: Vermijdt overtraining, verhoogt efficiëntie



16-jarige jongen, actief in regionale koersen



Medisch verantwoord: Cycling Vlaanderen:
Jaarlijkse sportmedische keuring verplicht

Testdoel: Identificatie van sterktes/zwaktes
(VO₂ max, drempels, herstel)

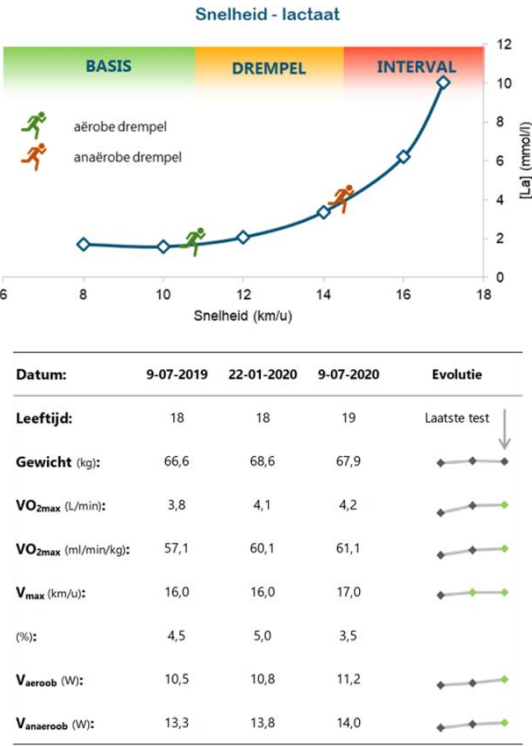
Advies: Opstellen individueel trainingsplan
(intervaltraining, piekmomenten)

Monitoring: Herhaling test voor opvolging
progressie



De voetballer in screening

Flankverdediger



Medisch verantwoord trainen

Testdoel: VO₂ max en hartslagzones bepalen

Interpretatie: Waar zit ruimte voor verbetering? (duur, herstelvermogen), sterktes / zwaktes

Advies: Bepalen van extra loopschema's (pre-seizoen, revalidatie)

Voordeel: Individualisering binnen teamcontext

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum :

B. SNELLE CONSULTATIE BIJ BLESSURE

Snelle, vlotte verwijzing na blessure tijdens match/training met, zo nodig, snelle toegang tot beeldvorming:

- Woensdag, donderdag en vrijdag sportarts volledige dag aanwezig
- Binnen de week een afspraak voorzien via specifiek **mailadres:**
SECFYSIO@yperman.net
- Communicatie met club / kiné.

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum

A. Sportmedische screening en testing

B. Snelle consultatie bij blessure

C. Behandelingstrajecten

Sportmedisch centrum

C. Behandelingstrajecten

Multi-disciplinaire samenwerking met sportarts als aanspreekpunt en verwijzer naar experts

MEDISCH

Orthopedie
Cardiologie
Radiologie
Pneumologie
Endocrinologie

...

PARAMEDISCH

Kinesithérapie
Podologie
Psychologie
Dieetkunde
Orthopedisch verstrekker

Sportmedisch centrum

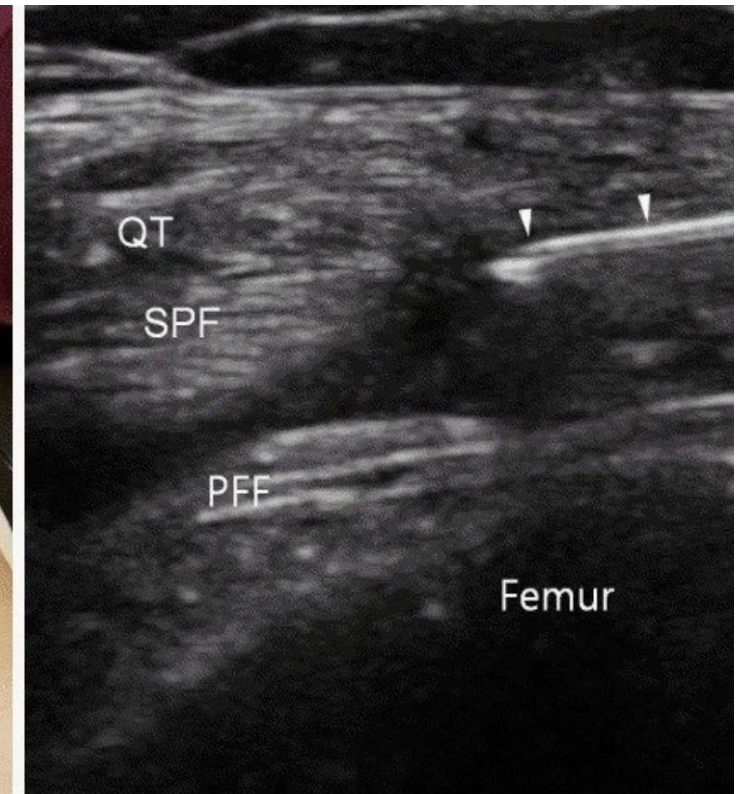
C. Behandelingstrajecten

Echo-geleide infiltraties

Hyaluronzuur

PRP

Corticosteroid



Sportmedisch centrum

C. Behandelingstrajecten

ESWT (shockwave)

- Pees
- BSI





FAQ

Belang van slaap / optimalisatie?

- Slaaphygiëne
- Wearables
- Slaapkliniek
- Medicatie

gebruik van ijs bij blessures

- RICE
- POLICE
- ProtectionElevationAvoidCompresEduc and LoadOptimismVascularisationExercise
- → Hooguit heel kortdurend na ontstaan blessure ikv pijnreductie maar cave vermoedelijk negatieve impact op herstelproces...

dynamisch stretchen vs statisch

- Dynamisch stretchen in opwarming. Statisch 3x30sec enkel bij belangrijke deficits + Excentrische krachttraining

VO2 max verhogen

- Genetisch
- Leeftijd
- VO2max training

vanaf wanneer krachttraining bij jongeren

- Geen ondergrens: in de praktijk natuurlijk correct instructies kunnen opvolgen: belang van correcte techniek en starten met body weight

hartscreening bij jongeren?

- Sportkeuring.be

Blessurepreventie gymnasten pubertijd

- Voeding
- Slaap
- Load management
- Mentale gezondheid

Training bij oudere sporters ?

- Kracht << duurvermogen
- Belang van kracht / stabiliteit





Bedankt!

www.yperman.net