NHV MEERJAREN-OPLEIDINGSPLAN (MJOP)MEDISCH HS

NEDERLANDS HANDBAL VERBOND

Linda Coppens
NHV Talentontwikkeling

Augustus 2022

HandbalNL

Inhoud

1. Inleiding **3**

2. Medische commissie NHV **4**

3. Medische begeleiding NHV **5**

Taken en verantwoordelijkheden medische staf NHV: *6*

Stappenplan bij blessures: *7*

Richtlijnen wel/niet spelen: *11*

Return to play: *12*

Blessurepreventie: *13*

EHBO en reanimatie: *13*

Beschikbaarheid medische materialen: *14*

4. Blessureregistratie **15**

Medische behandelingen registreren in Smartabase: *15*

HandbalNL

1. Inleiding

Dit document is in de basis opgesteld als leidraad bij het medisch handelen, met als doel een uniforme werkwijze te creëren en stimuleren binnen de Nationale selecties, HandbalAcademie en HandbalScholen. Naast het basisdocument Sportmedisch Beleid met richtlijnen en afspraken, zijn ook diverse bijlagen opgesteld die o.a. aanvullende informatie en protocollen bevatten over sportmedische zaken binnen het NHV.

Belangrijke doelstellingen van het medisch beleid binnen NHV zijn:

- Altijd op hoog niveau medische zorg en begeleiding kunnen verlenen
- Blessures waar mogelijk voorkomen, zo min mogelijk uitval door blessures
- Het opleiden van sporters vanuit jeugd naar A-sporter/buitenland/topniveau Nederland met betrekking tot:
    - Blessures voorkomen en/of behandelen
    - Belasting/belastbaarheid
    - Selfcare, herstel (slaap, voeding etc) en doping

Een blessure kan op verschillende momenten en locaties worden opgelopen. Dit is medebepalend voor het beleid wat gevoerd dient te worden.
De (medische) begeleiding op de plek waar de sporter op dat moment is, zal verantwoordelijk zijn voor de gezondheid van de sporters, en bepaalt of een sporter wel of niet fit genoeg is. Dat wil zeggen: wanneer een sporter mee is met een van de nationale selecties, dan is de staf van de betreffende selectie op dat moment verantwoordelijk. Dit kan alleen wanneer sprake is van een goede communicatie tussen de betrokkenen personen rondom de sporter:

- Vereniging
- HandbalScholen
- HandbalAcademie
- Nationale (jeugd)selectie

Uitgangspunt hierbij dient te zijn dat de gezondheid van de sporter te allen tijde centraal staat.

HandbalNL

2. Medische commissie NHV

De intentie van het NHV is om een medische commissie op te richten. Zodra er meer informatie hierover bekend is wordt dit aangepast in het document en ontvangen jullie een herziene versie.

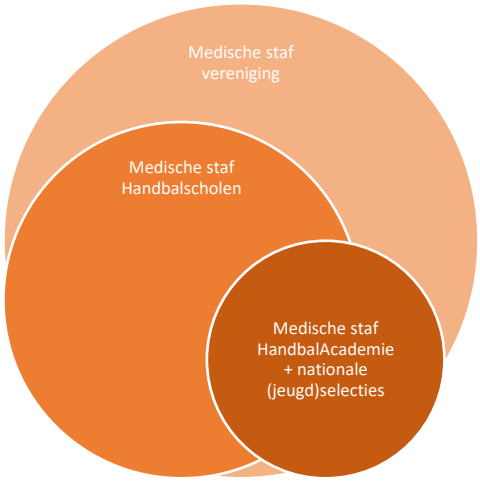
HandbalNL

3. Medische begeleiding NHV

Uitgangspunt van het medisch beleid is dat in iedere laag van het NHV medische staf betrokken is bij het begeleidingsteam. In welke vorm en met welke taken/verantwoordelijkheden de medische staf is samengesteld, hangt o.a. af van de verschillende doelstellingen:

- A-selecties:
  - Doel: Maximaal presteren mogelijk maken
  - Actieve begeleiding van de spelers ook buiten de toernooien om; spelers helpen nog beter/fitter te worden – monitoring op afstand
  - Medische begeleiding in de vorm van interdisciplinair team, met een brugfunctie tussen HandbalAcademie en Depth Chart/A-selectie spelers om de 'investering' in spelers over de gehele lijn van uitstroom naar A-selectie te bewaken
- HandbalAcademie:
  - Doel: Opleiden van jonge talenten naar de top
  - Basis leggen waarmee spelers zich ook na een volgende stap in Nederland of naar het buitenland goed kunnen redden
    - Verantwoord omgaan met eigen lichaam: belasting vs belastbaarheid
    - Actief opleiden m.b.t. blessurepreventie
    - Kennis van herstel, voeding en doping
    - Selfcare en voorwaarden voor goed fysiek programma
  - Medische begeleiding in de vorm van interdisciplinair team, met een brugfunctie tussen HandbalAcademie en Depth Chart/A-selectie spelers om de 'investering' in spelers over de gehele lijn van uitstroom naar A-selectie te bewaken
- Jeugdselecties:
  - Doel: Opleiden van jonge talenten naar de top, maar ook prestatie tijdens eindtoernooien
  - Monitoring op afstand
  - Buiten de toernooien om een goede basis leggen voor jeugd-internationals
    - Verantwoord omgaan met eigen lichaam: belasting vs belastbaarheid
    - Kennis van herstel, voeding en doping
    - Selfcare en voorwaarden voor goed fysiek programma
  - Medische begeleiding in de vorm van interdisciplinair team
- HandbalScholen
  - Doel: Opleiden van jonge talenten naast verenigingen, richting Nationale jeugdselectie en/of HandbalAcademie
  - Medische begeleiding op iedere HandbalScholen aanwezig; minimaal een fysiotherapeut betrokken bij ieder programma
  - Monitoring van spelers – afstemming van totale load spelers bij vereniging/HS

Om spelers het gehele jaar door optimaal te kunnen begeleiden is het van belang dat er goed wordt samengewerkt op de verschillende niveaus. Een speler wordt gedurende het hele seizoen begeleid en er moet sprake zijn van goede communicatie tussen de verschillende partijen. Alleen op deze manier kunnen spelers optimaal begeleid worden in hun ontwikkeling en/of herstel.



Taken en verantwoordelijkheden medische staf NHV:

Volgens de gegevens van VeiligheidNL raken in Nederland dagelijks zo'n 12.000 sporters geblesseerd. Van alle geblesseerde sporters die op de eerste hulp terechtkomen, is bijna de helft jonger dan 17 jaar. Blessurepreventie zou vanzelfsprekend moeten zijn, er dient dus alles aan gedaan te worden om blessures onder sporters te voorkomen.

Indien toch blessures ontstaan, dan dient ernaar gestreefd te worden de best mogelijke medische zorg te kunnen bieden aan de geblesseerde sporter. Welke taken en verantwoordelijkheden hierbij voor de betrokken disciplines gelden, is terug te vinden in het document 'Criteria beste medische zorg NHV'.

Aangezien handbal ook behoord tot de blessuregevoelige sporten, wordt verwacht dat binnen alle HandbalScholen naast de handbaltrainer(s) ook minimaal een (sport)fysiotherapeut en een fysieke trainer (S&C) betrokken zijn bij de (medische) begeleiding van de spelers. Gezamenlijk spelen zij een grote rol in het voorkomen en behandelen van blessures op de HandbalSchool. Hierbij een verkorte taakomschrijving van deze functies:

(Sport)Fysiotherapeut

- Sportmedische begeleiding tijdens trainingen op de HandbalScholen en op locatie (waar nodig, ook in het buitenland)
- Advisering van trainers/technische staf, spelers en eventuele ander betrokkenen op gebied van (sport)medische zaken en blessurepreventie
- Verantwoordelijk voor de fysiotherapeutische materialen en middelen die noodzakelijk zijn voor een training, trainingsstage, toernooi of ander evenement
- Blessureregistratie in Smartabase
- Zorgdragen voor open communicatie met sporters en begeleidingsteam rondom de speler
- Terugkoppeling naar spelers m.b.t. sportieve activiteiten, logboek, POP/IOP, wellness etc (samen met trainer, S&C)

S&C trainer

- Verantwoordelijk voor de periodisering, het opstellen van krachtprogramma's en het begeleiden van de fysieke trainingen
- Rekening houden met belasting/belastbaarheid van de spelers
- Inhoud fysieke trainingen afstemmen op behoeftes: handbalspecifiek, positiespecifiek, persoonlijke aandachtspunten, blessurehistorie, leeftijd, etc
- Zorgdragen voor open communicatie met spelers en begeleidingsteam rondom de sporter
- Terugkoppeling naar spelers m.b.t. sportieve activiteiten, logboek, POP/IOP, wellness etc (samen met trainer/coach, fysio)

Trainer(s) / coach

- Rekening houden met belasting/belastbaarheid van de speler
- Gezondheid niet negatief beïnvloeden, beslissing wel/niet trainen of spelen altijd in overleg met medische begeleiding
- Zorgdragen voor open communicatie met spelers en begeleidingsteam rondom de sporter
- Terugkoppeling naar spelers m.b.t. sportieve activiteiten, logboek, POP/IOP, wellness etc (samen met fysio, S&C)

HandbalNL

Stappenplan bij blessures:

Blessure → Behandelplan → Behandeling / revalidatie → Return-to-play

Eerste aanspreekpunt bij blessures is de fysiotherapeut op de locatie waar de speler op dat moment is. Deze is verantwoordelijk voor het verlenen van eerste hulp.
Bij langdurige blessures wordt steeds per individu gekeken waar de revalidatie uiteindelijk plaats zal vinden, hierbij dient o.a. rekening te worden gehouden met factoren als thuissituatie, school/werk, club enz.

Fysiotherapeut schakelt verplicht (sport)arts in bij:

- Twijfel over aard/ernst blessure (pluis/niet pluis) of onbekend trauma
- Twijfel over algehele gezondheid (pluis/niet pluis)
- Verzoek om aanvullend onderzoek en/of medicatie

Alle blessures dienen in Smartbase geregistreerd te worden, zodat alle betrokkenen rondom de speler op de hoogte zijn van de blessure. Sporters zijn zelf verantwoordelijk voor het tijdig melden van hun blessure bij de medische staf

In Smartabase dient minimaal te worden vastgelegd:

- Datum waarop de blessure is ontstaan
- Getroffen lichaamsdeel
- Aard van de blessure
- Omschrijving klachten (pijn/krachtsverlies/stijfheid etc.)
- Ontstaansmoment (wedstrijd/training/anders)
- Ontstaanswijze:
  - Wanneer is de blessure ontstaan?
  - Hoe is de blessure ontstaan?
- Fysiotherapeutische werkdiagnose ICF (functie/activiteiten/participatie)
- Acute blessurebehandeling:
  - Wat is er op het moment van ontstaan aan behandeling gedaan (bijvoorbeeld RICE)?
  - Hoe gaat het met de blessure na de acute blessurebehandeling?
  - Behandeldatum
- Pijnscore op dit moment (schaal 0-10)

HandbalNL

De fysiotherapeut stelt een behandelplan op voor de geblesseerde speler. Afhankelijk van de ernst en aard van de blessure gebeurt dit in overleg met de sportarts

De fysiotherapeut zorgt ervoor dat het behandelplan in Smartabase wordt ingevoerd, zodat ook de andere betrokkenen rondom de speler op de hoogte zijn.
De fysiotherapeut zorgt voor mailing naar (medische) staf rondom speler.

In Smartabase dient minimaal te worden vastgelegd:

- Wat is het verwachte herstelverloop (kortdurend, langdurend, chronisch)?
- Hoe ziet het behandelplan eruit? RTP-indicatie (dagen/weken/maanden)?
- Welke stappen worden genomen?
- Eventuele informatie vanuit vervolgonderzoek en/of operatieverslag
- Hoe ziet de behandeling of revalidatie eruit (fysiotherapeutische behandeling, operatie, enz.)?
- Eventuele medicatie (met startdatum), op verwijzing van sportarts
- Eventuele extra ondersteuning d.m.v. brace
- Welke afspraken zijn er gemaakt met de andere betrokkenen rondom de sporter (club, handbalschool/academie, RTC, nationale selectie)?
- Inzetbaarheid: wanneer is de sporter weer voldoende hersteld om deel te kunnen/mogen nemen aan wedstrijden en trainingen?
    - Aan welke eisen moet de sporter voldoen voor de trainingen hervat mogen worden?
        - Pijnscore (schaal 0-10)
        - Eventuele aanpassingen in training
        - Maximale trainingsduur/belasting
    - Aan welke eisen moet de sporter voldoen voor de wedstrijden hervat mogen worden?
        - Pijnscore (schaal 0-10)
        - Maximale speeltijd/belasting

HandbalNL

De behandeling van de geblesseerde speler wordt opgestart.
Afhankelijk van de ernst en aard van de blessure gebeurt dit in overleg met de sportarts

Let op: Bij vertraagd herstel of afwijkend beloop: inschakelen sportarts/mental coach/voedingsadvies etc!

De fysiotherapeut zorgt ervoor dat in Smartabase updates geplaatst worden over de voortgang, zodat ook de andere betrokkenen rondom de speler op de hoogte zijn.
De fysiotherapeut zorgt voor contact met de (medische) staf rondom speler.

In Smartabase dient minimaal te worden vastgelegd:

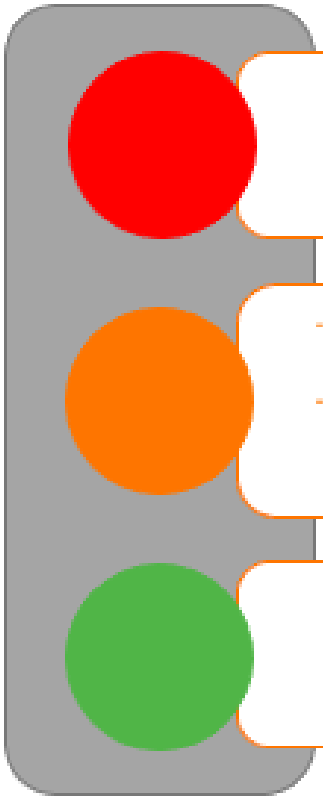
- Kort verslagje voortgang behandeltraject volgens SOEP (subjectief/objectief/evaluatie/plan)
- Verslag/resultaten belastbaarheid en/of functionele testen
- Inzetbaarheid: wanneer is de speler weer voldoende hersteld om deel te kunnen/mogen nemen aan wedstrijden en trainingen?
    - Aan welke eisen moet de speler voldoen voor de trainingen hervat mogen worden?
        - Pijnscore (schaal 0-10)
        - Eventuele aanpassingen in training
        - Maximale trainingsduur/belasting
    - Aan welke eisen moet de speler voldoen voor de wedstrijden hervat mogen worden?
        - Pijnscore (schaal 0-10)
        - Maximale speeltijd/belasting

HandbalNL

Blessure → Behandelplan → Behandeling / revalidatie → **Return-to-play**

Zodra de speler weer fit genoeg is om trainingen en/of wedstrijden te hervatten, wordt dit door de fysiotherapeut in Smartabase gemeld

- Return to Training: wanneer is de speler trainingsfit?
- Return to Match: wanneer is de speler wedstrijdfit?



Speler is NIET inzetbaar tijdens training en/of wedstrijd

- Speler is BEPERKT inzetbaar tijdens training, in overleg met fysio
- Speler is BEPERKT inzetbaar tijdens wedstrijd, in overleg met fysio

Speler is VOLLEDIG inzetbaar tijdens training en/of wedstrijd

HandbalNL

Richtlijnen wel/niet spelen:

De medische staf is verantwoordelijk voor de beslissing of een speler wel of niet inzetbaar is tijdens een training of wedstrijd. Afhankelijk van de aard en ernst van de blessure gebeurt dit in overleg met een (sport)arts.

- Als een speler een blessure oploopt, dient deze tijdig bij de medische staf gemeld te worden: binnen 24 uur na het ontstaan van de blessure, of uiterlijk 24 uur voor het volgende training-/ wedstrijdmoment. De fysiotherapeut kan dan contact opnemen met de betreffende speler, indien nodig overleggen met de trainer/coach en/of een aangepaste training voorbereiden.
- Voor trainingen met de Nationale (jeugd)selecties geldt in principe de afspraak dat alleen meegetraind kan en mag worden wanneer een speler volledig fit is, tenzij dit nadrukkelijk anders wordt afgesproken met de betreffende speler.
- De fysiotherapeut kan de speler altijd vragen om langs te komen voor een consult, tenzij dit niet mogelijk is vanwege ziekte, hersenschudding etc.
- Beslissingen over de inzetbaarheid van spelers dienen in Smartabase altijd gecommuniceerd te worden met de andere betrokkenen (stoplicht). Indien twijfel bestaat over de belastbaarheid van de speler zal hierbij tevens de expertise van een (sport)arts ingeschakeld worden.
- Vanwege de hoge (fysieke) belasting voor de spelers tijdens een stage en/of toernooi, is het wenselijk dat alleen fitte spelers meegaan. Een blessure voorafgaand aan een stage en/of toernooi kan uitsluiting van deelname betekenen, dus het is van belang om blessures tijdig te melden aan de fysiotherapeut en trainer/coach.

Bij het maken van de beslissing of een speler wel of niet inzetbaar is, dient te allen tijde bewaakt te worden dat de algehele gezondheid niet negatief beïnvloed mag worden!

NIET INZETBAAR

Een speler is niet inzetbaar voor trainingen wedstrijden in geval van:

- Algeheel onwel bevinden, ziekte en/of koorts (>38 graden)
- Blessures waarvoor volledige rust geïndiceerd is, zoals een hersenschudding
- Blessures waarbij sprake is van een intra-articulaire zwelling en/of zichtbare kenmerken van ontstekingsreactie, zoals ernstige roodheid en temperatuurverhoging
- Ernstige blessures zoals fracturen, rupturen, bandletsels etc, die nog niet volledig gerevalideerd zijn

BEPERKT INZETBAAR – IN OVERLEG MET FYSIO

Gedurende de revalidatie na een blessure is een speler vaak beperkt inzetbaar tijdens trainingen (en wedstrijden), in overleg met fysiotherapeut en/of sportarts. In veel gevallen kan, mits de belastbaarheid van de speler het toe laat, een aangepaste training of hersteltraining gegeven worden door de fysiotherapeut.

In geval van revalidatie is het van belang dat altijd goed wordt afgestemd wat de speler doet bij fysiotherapeut, club, HandbalAcademie/HandbalScholen en/of nationale (jeugd)selectie, om te voorkomen dat het herstel door overbelasting negatief beïnvloed kan worden.

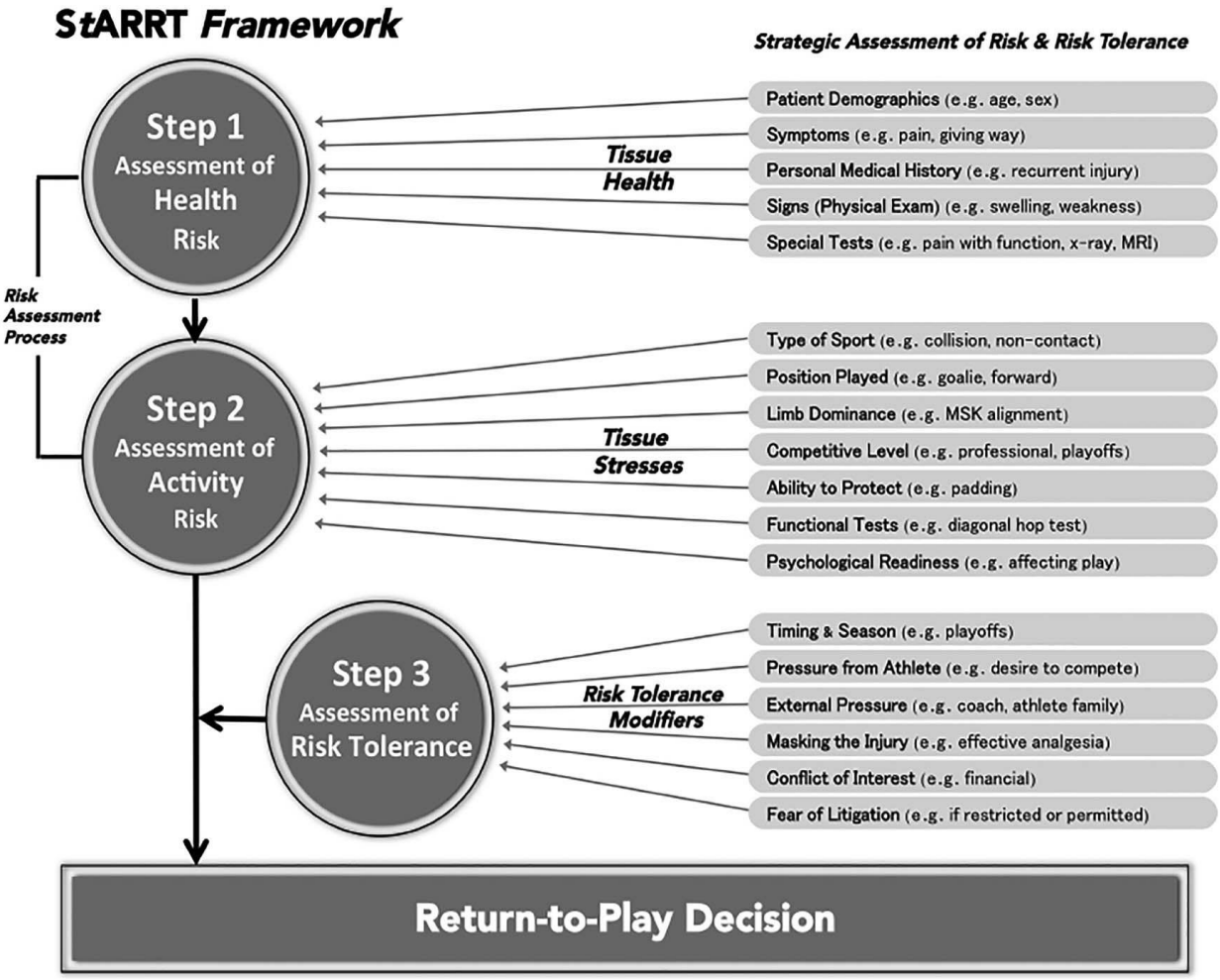
NORMAAL INZETBAAR

Een speler is normaal inzetbaar voor trainingen wedstrijden wanneer hij/zij zich goed voelt en voluit kan spelen zonder pijn en/of andere klachten. De belasting en belastbaarheid van de speler zijn goed in balans.

HandbalNL

Return to play:
Met een volledige revalidatie wordt naast de revalidatie bij de fysiotherapeut, ook het doorlopen van fysieke trainingen en een geleidelijke opbouw van de (handbal)belasting bedoeld. De fysieke fitheid van de speler kan voorafgaand aan de return-to-play beslissing getest worden aan de hand van krachttesten en/of functionele testen.
De fysiotherapeut waarbij de speler gerevalideerd heeft, is degene die bepaald wanneer de betreffende speler klaar is voor (gedeeltelijke) return-to-play, eventueel in overleg met de sportarts.

Bij de beslissing of een sporter voldoende hersteld is om weer deel te nemen aan trainingen en/of wedstrijden, dient altijd gekeken te worden naar meerdere factoren.
Enerzijds speelt natuurlijk het herstel van de blessure op zichzelf een grote rol, maar daarnaast dient ook aandacht te zijn voor andere facetten die een rol spelen in de belasting en belastbaarheid van de speler. Denk hierbij aan de positie in het veld en het competitieniveau waarop de speler terugkomt, maar bijvoorbeeld ook aan mentale factoren zoals angst of druk.



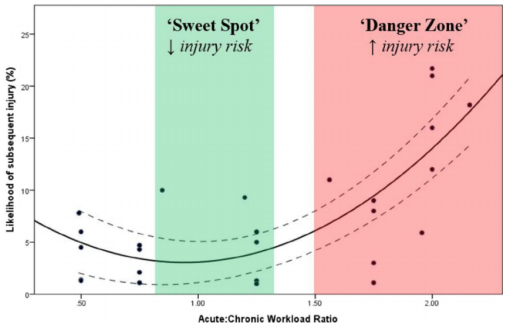
Bron: Consensus statement on return to sport from the First World Congress in Sports Physical Therapy, Bern (2016)

In het seizoen 2020-2021 zijn door de (sport)fysiotherapeuten van de HandbalAcademie diverse revalidatieprotocollen opgesteld. Deze protocollen zijn op te vragen via L.coppens@handbal.nl.

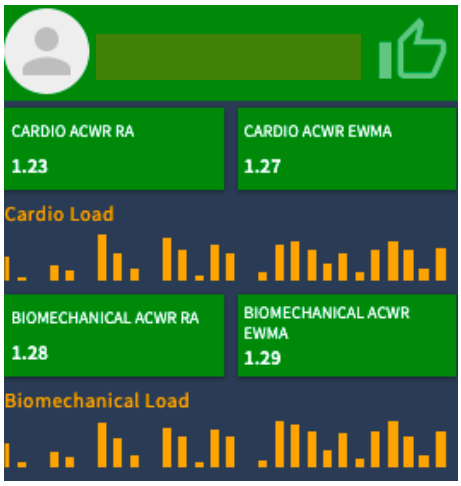
Blessurepreventie:
Om blessures te voorkomen dient te allen tijde gezorgd te worden dat de algehele gezondheid van de spelers niet negatief beïnvloed wordt! Er zijn een aantal factoren bekend die het risico op een blessure kunnen verhogen:

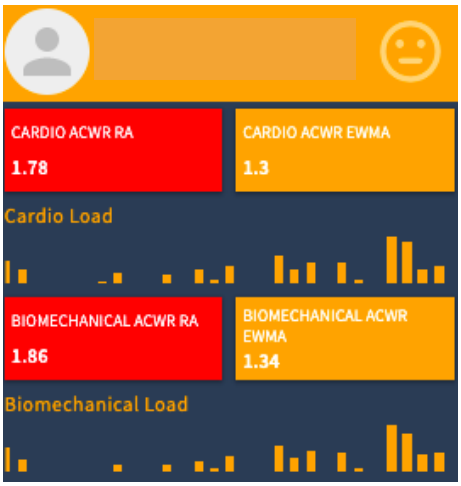
- *Een eerdere blessure in de historie van de speler*
  Een historie met bepaalde blessures geeft een verhoogd risico op nieuwe blessures. Het is daarom van groot belang dat bij instroom van nieuwe spelers de eventuele blessurehistorie wordt nagegaan en deze ook in Smartabase vast te leggen, zodat indien nodig/mogelijk getracht kan worden om blessures in de toekomst te voorkomen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het implementeren van bepaalde oefeningen of het dragen van een brace.

- *De (opbouw van) fysieke belasting van de speler*
  Training is nodig om sterker en beter te worden, maar wanneer sprake is van een verkeerde opbouw dan kan dit tevens zorgen voor een hoger blessurerisico.
  Denk hierbij o.a. het voorkomen van een plotse piek in de (trainings)belasting van een speler. Inzicht in de totale belasting van de spelers en een goede communicatie tussen alle betrokken personen rondom de betreffende speler is daarom erg belangrijk.



  Wanneer spelers al hun trainingen en wedstrijden vastleggen in Smartabase, kunnen zowel de medische staf als de trainer(s) eenvoudig zien hoe de speler ervoor staat qua ratio en belastbaarheid.





EHBO en reanimatie:
Zowel tijdens trainingen als wedstrijden dient altijd medische begeleiding aanwezig te zijn om eerste hulp te kunnen verlenen bij noodgevallen. Dat wil zeggen: minimaal 1 persoon die weet hoe te handelen en daar ook toe bevoegd is. In de meeste gevallen zal dit de sportfysiotherapeut (of arts) zijn, maar ook trainers dienen hierin meegenomen te worden aangezien zij altijd op het veld aanwezig zijn.

Voor alle (para)medici die aan het NHV verbonden zijn geldt het advies om jaarlijks een EHBO/reanimatie (herhalings)cursus te doen.
Voor trainers/coaches/teammanagers is het advies om dit minimaal 1x per 2 jaar te herhalen.

Beschikbaarheid medische materialen:
Zowel tijdens trainingen als wedstrijden dient gezorgd te worden voor mogelijkheden tot medische begeleiding van de sporters. Dat wil zeggen dat er altijd een behandelbank beschikbaar dient te zijn en een AED, een EHBO-koffer en coldpacks aanwezig horen te zijn.

Voor de inhoud van de EHBO-koffer is door het NHV een advies-checklist opgesteld.
Het advies is om minimaal 1x per maand te controleren of alles nog voldoende op voorraad is.
Naast een EHBO-koffer is ook het dringende advies om zorg te dragen dat op alle sportlocaties een AED beschikbaar is.

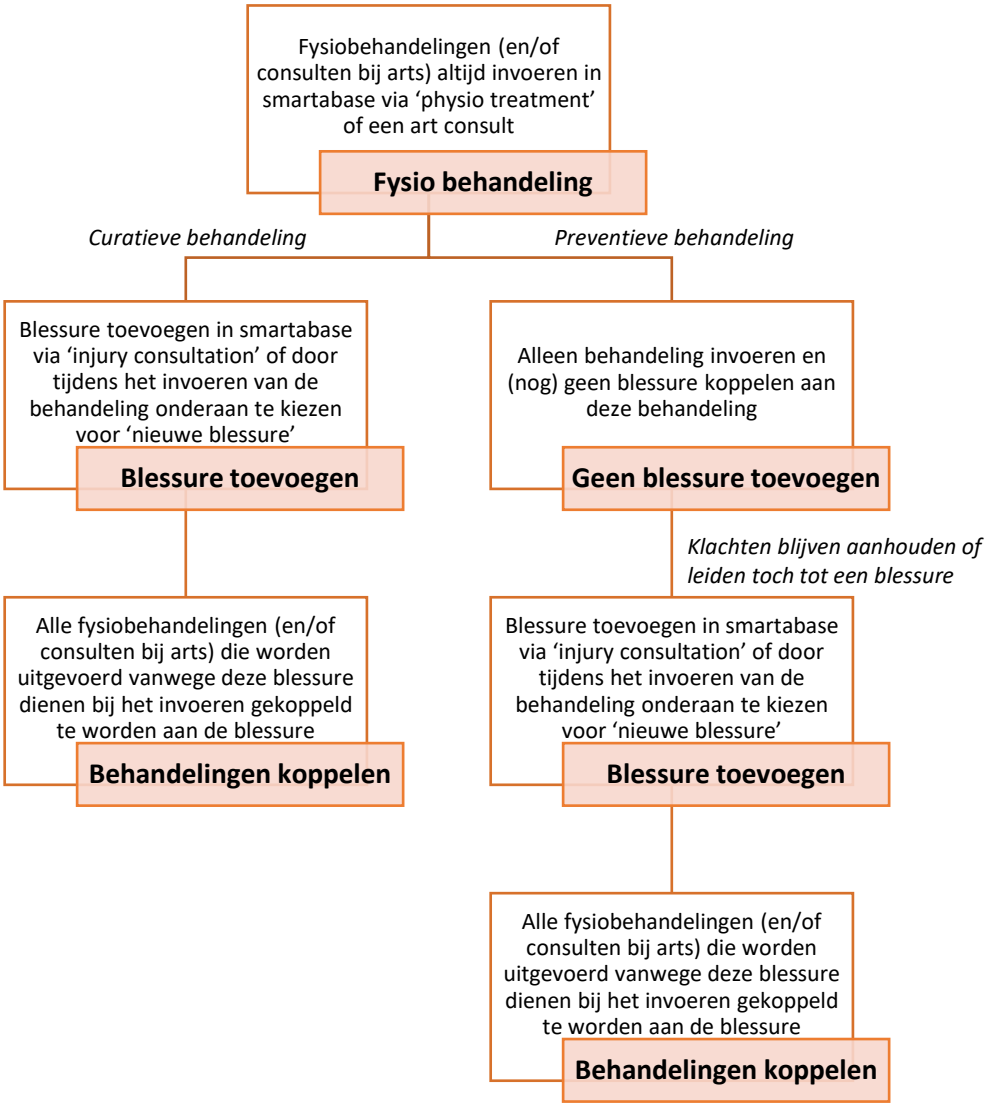
Algemeen EHBO	**Aantal**
Verbandschaar	1 stuks
Vinyl/latex handschoenen	5 paar
Hechtpleisters/hechtstrips	1 rol
Mitella/draagband	2 stuks
Leukoplast pleister 6cm x 5m	1 rol
Reinigingsalcohol/desinfectant	2 flesjes
Safekiss beademingsdoekje	1 stuks
Pincet	1 stuks
Veiligheidsspelden	6 stuks
Synthetische watten	1 pakje
Algemene verbandartikelen	
Steriel gaascompres 5cm x 7,5cm	20 stuks
Steriel gaascompres 10cm x 10cm	20 stuks
Hydrofiel zwachtel 6cm x 4m	2 stuks
Ideaalwindsel 8cm x 5m	2 stuks
Snelverband 6cm x 8 cm rol	2 stuks
Snelverband 8cm x 10cm rol	2 stuks
Snelverband 10cm x 12cm rol	2 stuks
Wondsnelverband plat 6cm x 8cm	1 stuks
Aanvulling sport	
Blarenprikkers	10 stuks
Blarenpleisters	1 pakje
Warmtespray	1 fles
Coldpacks of instant coldpacks	4 stuks
Koudespray	1 flex
Reddingsdeken goud/zilver	1 stuks
Sporttape wit 3,75cm x 10m	5 rollen
Acrylastic onderlaag zelfklevend	3 rollen
Curetape	2 rollen
Pretape spray	1 fles
Tapeschaar	1 stuks
Neustampons	5 stuks

4. Blessureregistratie

Voor een goede (para)medische begeleiding van spelers is het van belang dat alle betrokkenen rondom de sporter kunnen samenwerken. Goede communicatie is hierbij van essentieel belang. Om een goede communicatie te faciliteren, *verplicht* het NHV het gebruik van een talentvolgsysteem door alle betrokken partijen. Hiervoor wordt sinds het seizoen 2020/2021 gebruik gemaakt van het systeem van NOC NSF (Smartabase) voor de verzameling van data met betrekking tot de trainingen, fysieke testen, logboeken en blessures.

Eventuele blessures dienen zo snel mogelijk na het ontstaan ervan gecommuniceerd te worden met de andere betrokkenen (medische staf vereniging/HandbalSchool en indien van toepassing ook Nationale Jeugdselectie en/of HandbalAcademie). Diegene waar de speler is op het moment van ontstaan van de blessure is hiervoor de eerste verantwoordelijke.
Blessures dienen ook door de medische staf van de betreffende speler te worden ingevoerd in Smartabase. Sinds juli 2022 is het tevens mogelijk om blessure-updates in te voeren in Smartabase via de app op mobiel/tablet. Meer informatie over het gebruik van Smartabase is terug te vinden in de documenten 'Stappenplan Smartabase voor medische staf', 'Stappenplan Smartabase voor trainers/coaches' en 'Stappenplan Smartabase voor sporters'.

<u>Medische behandelingen registreren in Smartabase:</u>
Het kan voorkomen dat spelers los van een blessure langskomen bij de medische staf voor een check of preventief consult. Om de communicatie rondom de speler zo compleet mogelijk te houden, dienen ook deze afspraken in Smartabase te worden vastgelegd.



Aantekeningen

HandbalNL