

**VLAAMSE
ATLETIEKLIGA**

MEDISCH-WETENSCHAPPELIJKE

BEGELEIDING ELITES

2016

Inhoud

Sportmedisch geschiktheidsonderzoek	1
Opvolging door federatiearts.....	2
Inspanningstest	4
Hoogtetraining – Acclimatisatie - Dehydratatie.....	4
Bepalen van de lichaamssamenstelling	5
Voedingsanamnese	5
Lichaamsscreening	6
Loopanalyses in combinatie met lichaamsscreening	6
Isokinetische krachtbepaling.....	7
Rug- en buikspiertests.....	7
Footscan.....	7
FAST-snelheidsmetingen.....	8
Vermogensmeting (FitroDyne).....	8
Mentale begeleiding	8
Sportmedische keuringscentra	9
Nuttige gegevens	11

Medische opvolging

Sportmedisch geschiktheidsonderzoek

Alle VAL-eliteatleten kunnen zich sportmedisch laten keuren, het departement Cultuur, Jeugd, Sport & Media (CJSM) voorziet hierbij een budget van €350/atleet welke los staat van de verdere sportmedisch-wetenschappelijke ondersteuning door de federatie. De onderzoeken die vanaf 2016 in aanmerking komen voor terugbetaling en het bijhorend tarief zijn te raadplegen in onderstaande tabel.

prestatie	financiële tegemoetkoming
Jaarlijkse anamnese en klinisch onderzoek waarvan de inhoud gelijkwaardig is aan het protocol volgens de Vlaamse Aanbeveling Sportmedisch Onderzoek (VASO)	60 euro
Elektrocardiografie: 12-afleidingen ECG	Riziv tarief
Analyse van de lichaamssamenstelling	30 euro
Bloedanalyse: de standaardbloedanalyse omvat volgende analyses: <ul style="list-style-type: none">• RBC• Ht en Hb• WBC• WBC formule• Thrombocyten• Sedimentatie• Ferritine• Ureum en creatine• GPT (of ALT)• GGT• LDH• Glucose• TSH en FT4	Riziv tarief
Uitgebreide sportspecifieke musculoskeletale evaluatie	150 euro
Voortgangscontrole van sportspecifieke musculoskeletale evaluatie	100 euro
Maximale inspanningstest	100 euro

Binnen dit budget moet de sportmedische anamnese en het klinisch onderzoek jaarlijks uitgevoerd worden om de andere onderzoeken terugbetaald te krijgen. Daarnaast is er een eenmalige verplichting om een rustelektrocardiogram en bloedonderzoek te laten uitvoeren. **Voor C- en B1-atleten is deze sportmedische keuring en een lichaamsscreening (musculoskeletale evaluatie) een verplichting voor het verkrijgen van verdere ondersteuning binnen de federatie.**

De onderzoeken moeten afgenomen worden door een erkende sportkeuringsarts, deze lijst zal je in 2016 kunnen raadplegen op de website van het departement CJSM en www.gezondsporten.be. Richtlijnen over facturatie en terugbetaling werden nog niet gecommuniceerd door de overheid, deze zal je later ontvangen.

Opvolging door federatiearts

VERPLICHT EENMAAL en liefst tweemaal per jaar, bij voorkeur in maart en in oktober, meldt de eliteatleet zich bij de federatiearts voor een controleonderzoek en een opvolging van eventuele blessures of ziekte. Wij raden aan om deze opvolging te combineren met het verplichte sportmedisch geschiktheidsonderzoek (zie boven). Indien deze niet gecombineerd wordt, wordt het remgeld terugbetaald door de federatie mits inleveren van het afschrift van de mutualiteit.

Het is vrij een keuze te maken tussen de volgende artsen:

- **Piet Boucquillon**

Boekel 4 te 2250 **Olen** - pietbouquillon@hotmail.com – 014/21 51 79

- **Marc Goethals**

Groendijkstraat 113 te 8450 **Bredene** – goethalsm@hotmail.com – 059/33 06 98

- **Petra Bruggeman**

Eikvarenweg 1 te 9031 **Drongen** - petra.bruggeman@gmail.com – www.varendries.com - 09/227 64 84

- **Claire Sneyers**

Specialistenpraktijk Stevenslei 20 te 2100 **Deurne** – drsneyers@monica.be – 03 320 59 97

- **Kris Peeters**

Nijverheidsstraat 64 te 9220 **Hamme** – info@mijnsportarts.be – 0494/37 85 20

- **Roel Parijs**

- OLV-ziekenhuis Aalst – Moorselbaan 164 te 9300 **Aalst** - roel.parys@olvz-aalst.be – 053/72 42 65
- GRIT Belgian Sports Clinic (op donderdag) - Engels Plein 35/103 te 3000 **Leuven** - secretariaat@gritsportsclinic.be – 016/41 75 28

Atleten kunnen ten allen tijde de federatiearts raadplegen betreffende medicatie, kwetsuren, kwaaltjes, dopinginformatie, ...

De atleet kiest een federatiearts en kan enkel na goedkeuring door de Topsportcoördinator een goedkeuring krijgen voor wijziging van arts.

Medische & wetenschappelijke begeleiding

Principes:

- **A- atleten** nemen rechtstreeks contact op met de betrokken diensten.
- **F-, B- en C-atleten** dienen **eerst een aanvraag** te richten aan de federatie, owen@val.be, en kunnen na goedkeuring de betrokken diensten contacteren.
- De atleet bezorgt de resultaten van elk onderzoek aan de begeleidende federatiearts.
- De frequentie van terugbetaling van analyses wordt bepaald door het eliteniveau van de atleet.

A-, F- en B1-atleten kunnen de kosten indienen bij de federatie binnen het voorziene budget voor medisch-wetenschappelijke begeleiding. De kosten voor deze atleten kunnen door de dienstverleners rechtstreeks gefactureerd worden aan de federatie.

Inspanningstest

Zowat alle inspanningstests verlopen met trapsgewijs stijgende intensiteit. Er wordt dus begonnen aan een rustig tempo en de test wordt beëindigd wanneer de atleet de inspanning uitgeput moet stopzetten.

Door middel van lactaatmetingen en/of een analyse van de ademhalingsgassen wordt de vetdrempel en/of het omslagpunt bepaald alsook de maximale zuurstofopname (VO₂max). Een hartslagmeter registreert continu de hartfrequentie. Op basis van deze metingen wordt het prestatievermogen geëvalueerd er worden er geïndividualiseerde trainingszones afgebakend. Met de elite-test kunnen deze trainingszones zeer nauwkeurig worden afgebakend waardoor erg specifieke training mogelijk wordt.



Dergelijke test kan men uitvoeren in één van de sportmedische keuringscentra (zie verder). De federatie betaalt rechtstreeks de kost voor het onderzoek aan het sportmedisch keuringscentrum.

Veldtest met lactaatmeting

Atleten die liever buiten getest worden kunnen kiezen voor een veldtest op de piste. Deze tests kunnen na overleg eventueel ook op een locatie naar keuze worden afgenomen.

Deze tests kunnen gebeuren in samenwerking met:

- Beloftetrainer Rik Didden, rik@val.be, 0475/57 00 18.
- Beloftetrainer Philip Gilson, philip@val.be, 0476/71 16 13.
- Bakala Academy, info@bakala-academy.com, 0488/81 91 55
- Jan Olbrecht, 02/657 91 47

Hoogtetraining – Acclimatisatie - Dehydratatie

Het Bakala Academy beschikt over een ruimte waarin de zuurstofspanning, temperatuur en vochtigheidsgraad zeer precies kunnen geregeld worden. Op deze manier kan tijdens de training een enorme waaier aan klimatologische omstandigheden worden gesimuleerd.



Mogelijke trainingsvormen/metingen:

- Training op hoogte ter verbetering van het aërobe en anaërobe uithoudingsvermogen of ter voorbereiding op prestatie op hoogte.
- Acclimatisatietraining - aanpassing aan een warme omgeving of hoogte
- Dehydratatie

Binnen de domeinexpertise van Jonas Vanbekbergen kunnen eliteatleten gebruik maken van deze accommodatie, vb. in functie van de voorbereiding op een internationaal kampioenschap. Zij dienen hiervoor Owen Malone te contacteren via owen@val.be.

Voorafgaand aan de sessies wordt een intakegesprek met atleet en trainer voorzien.

Bepalen van de lichaamssamenstelling

Het meten van de lichaamssamenstelling geeft een beeld van de ontwikkeling van spiermassa in verhouding tot de vetmassa en de botmassa.

Het is nuttig om met deze metingen te starten rond de leeftijd van 17 jaar zodat referentiegegevens opgebouwd worden door DEXA



In vele centra gebeurt de vetpercentagebepaling aan de hand van een **DEXA-meting**.

Dit toestel is een scansysteem waarmee heel exact de lichaamssamenstelling kan bepaald worden. Het laat ons tevens toe na te gaan of er een neiging is tot osteoporose (botontkalking).

Opgelet: verschillende types DEXA-apparaten kunnen soms verschillende resultaten geven oww bepaalde correctiefactoren die toegepast worden. Wij raden aan om de metingen steeds met hetzelfde apparaat te doen om intra-

individuele vergelijking mogelijk te maken.

Deze test kan uitgevoerd worden bij

- Mensana – tanja.latre@mensana.be- 050/72 83 26 of
- Bakala Academy, info@bakala-academy.com, 0488/81 91 55 of
- AZ Jan Portaels – sportgeneeskunde@azjanportaels.be – 02/257 55 00

Voedingsanamnese

Voeding is een belangrijke factor in het behalen van optimale prestaties. Gericht bijsturen kan zowel door individuele gesprekken (consultaties) als het invullen van een voedingsboekje (anamnese). Consultaties zijn geschikt om zeer gericht het voedingspatroon aan te passen aan het trainingsregime en om extra informatie te geven; het invullen van een voedingsboekje en analyse geeft een duidelijk beeld van de opgenomen voedingsstoffen en het voedingspatroon.



De resultaten van deze consultaties en/of anamnese worden bezorgd aan de begeleidend federatiearts.

Deze consultaties en/of anamnese gebeurt

- door Gino Devriendt (devriendt.gino@skynet.be, 0498/47 15 28)
in het UZ Gent – centrum voor sportgeneeskunde
of het AZ Delta ziekenhuis, Roeselare
of privaat (Gits-Hooglede)
- in het sportmedisch centrum Mensana in Sijsele (info@mensana.be), 050/72 83 26 tanja.latre@mensana.be
- door Karolien Rector
in GRIT sports clinic, Engels Plein 35/103 te 3000 Leuven - secretariaat@gritsportsclinic.be – 016/41 75 28
- in het Bakala Academy (afspraak via info@bakala-academy.com, 0488/81 91 55)

Lichaamsscreening

Het doel van deze lichaamsscreening is mogelijke onevenwichten in spieren of gewrichten te detecteren en te remediëren. De resultaten van deze screening worden bezorgd aan de begeleidend federatiearts.

Voor een afspraak stuur je een mail naar de kiné/arts van uw keuze.

- door Maarten Thysen – Engels Plein 35/103, 3000 Leuven - www.gritsportsclinic.be - secretariaat@gritsportsclinic.be – 016/41 75 28
- door Kathelijn Polspoel – SportMedisch AdviesCentrum (SMAC) KU Leuven – Tervuursevest 101, 3001 Leuven – reservatie via secretariaat: 016/32 91 10
- door Saskia Meersman – Durmelaan 7, 9160 Lokeren - www.mijnsportkine.be - saskia@mijnsportkine.be, 0476/78 84 86
- door Dr. Kris Peeters - Nijverheidstraat 64, 9220 Hamme – info@mijnsportarts.be – 0494/37 85 20

Opgelet: Deze onderzoeken worden vanaf heden ook terugbetaald binnen de sportmedische keuring (verplicht voor C- en B1-atleten), zie boven.

Loopanalyses in combinatie met lichaamsscreening

GRIT sports clinic en Fernando Oliva werken samen om een diepgaande loopanalyse met aangepaste oefenstof aan te bieden. De atleten doorlopen een lichaamsscreening en een loopanalyse (video-opname), door beide informatiebronnen te combineren kunnen de oorzaken van eventuele looptechnische fouten ook gekoppeld worden aan tekorten in het bewegingsapparaat. Zo kan een geïntegreerde oefenstof worden aangeboden voor een totaalaanpak van de looptechniek. Deze oefenstof zal in een aparte sessie teruggekoppeld worden naar de atleet en trainer.

Atleten die instappen in het programma krijgen een basisscreening en twee opvolgscreenings (met bijsturing van de oefenstof) tussen november en maart. De kostprijs voor atleten is €500, voor eliteatleten die de lichaamsscreening in het kader van het sportmedische geschiktheidsonderzoek afleggen (zie boven) bedraagt de totale kostprijs €250.

Voor zover mogelijk worden de sportmedische keuring, lichaamsscreening en loopanalyse gecombineerd op één dag (bij voorkeur donderdag), de testen vinden plaats in Leuven. Voor meer informatie en het vastleggen van een afspraak vragen wij om contact te nemen met secretariaat@gritsportsclinic.be én athletics.oliva@gmail.com (graag een mail naar beide adressen tegelijk sturen).

Isokinetische krachtbepaling

Deze tests bestaan uit een evaluatie van de onderste ledematen met bepaling van

- de verschillende soorten krachten
- de links/rechts – verhouding
- de concentrische en excentrische krachtbepaling
- hamstring - quadriceps verhouding

Indien noodzakelijk kunnen er ook tests afgenomen worden van de bovenste ledematen.



Je kan voor deze metingen terecht in de volgende centra:

- SportMedisch AdviesCentrum (SMAC) KU Leuven – 016/32 91 10
- Mensana - tanja.latre@mensana.be - 050/72 83 26
- AZ Jan Portaels – sportgeneeskunde@azjanportaels.be – 02/257 55 00

Rug- en buikspiertests

Deze tests bepalen

- spierkracht van de buik- en de rugspieren
- “range of motion” (flexie-extensie, lateroflexie, rotatie)
- snelheid van bewegen

Je kan voor deze metingen terecht in de volgende centra:

- SportMedisch AdviesCentrum (SMAC) KU Leuven – 016/32 91 10
- Mensana – tanja.latre@mensana.be - 050/72 83 26

Footscan



Door middel van een loopanalyse op een 2m footscan plaat kan men zien hoe de voet zich beweegt ten opzichte van het gehele lichaam aan de hand van de druk die op de plaat wordt gemeten.

Deze loopanalyse wordt uitgevoerd door geschoolde bewegingsanalisten, podologen en kiné's.

Eventuele steunzolen worden zeer snel aangemaakt in een gespecialiseerd atelier door een orthopedisch techniker.

Voor een loopanalyse is het steeds aan te raden om de meest gedragen schoenen mee te brengen en houdt men ook best rekening met een onderzoek van 20 à 30 min. Na een wachttijd van een paar dagen zijn eventuele steunzolen op maat gemaakt.

De loopanalyse zowel als de aankoop van steunzolen kunnen als medisch-wetenschappelijke kost worden ingediend .

Afspraak: Koen Wilssens – www.rslab.be - koen@rslab.be – 0496/83 79 73.

FAST-snelheidsmetingen

De atleten voeren meerdere **maximale sprinttests** uit vanuit startblok:

- Door middel van een startblok, uitgerust met krachtcellen achter elke blok afzonderlijk, worden de horizontale afstootkrachten bij het starten geregistreerd. Aldus bekomen we een afstootcurve per blok.
- Door middel van een laserstraal wordt het snelheidsverloop, de tussentijden, het versnellingsvermogen en de maximale loopsnelheid van de atleet geregistreerd.



De federatie beschikt zelf over de FAST-apparatuur en voorziet 3-jaarlijks metingen in Gent (Topsportal) rond de kerstvakantie, paasvakantie en zomervakantie. Deelname voor eliteatleten is gratis.

Meer informatie via Owen Malone - owen@val.be - 02/474 72 16.

Vermogensmeting (FitroDyne)



Het FitroDyen-systeem bestaat uit een handunit gekoppeld aan een lineaire encoder die kan worden bevestigd aan zowel vrije halters, voor bijvoorbeeld kniebuigen of bankdrukken of aan trainingsapparatuur met steekgewichten.

Via het kastje wordt de snelheid waarmee het gewicht wordt bewogen gemeten (in m/s), na intoetsen van het te meten gewicht in kg.

Door twee verschillende gewichten te nemen kan men de kracht-snelheidscurve en het vermogen (=power) in Watt bepalen.

De handunit bepaalt aan de hand van deze 2 metingen door wiskundige formules met welke gewicht (in kg) het maximale vermogen (in Watt) wordt bereikt. Dit is het optimale trainingsgewicht voor het trainen van power.

Meer info: Patrick Himschoot, patrick@val.be

Mentale begeleiding

Topprestaties vereisen een goed mentaal evenwicht. Er kan gewerkt worden aan het opbouwen van zelfvertrouwen, omgaan met wedstrijddruk, ...

De Vlaamse Atletiekliga werkt samen met enkele psychologen, doch de keuze is vrij aan de atleet om die psycholoog te kiezen die hij/zij het best aanvoelt.

West-Vlaanderen	Els Snauwaert	0486/02 91 11	sport.support@telenet.be
Oost-Vlaanderen	Caroline Jannes	0485/63 39 37	caroline.jannes@psy4sport.be
Brabant/Antwerpen	Rudy Heylen	0477/27 69 35	info@heavymental.be
Brabant/Antwerpen	Jeroen Meganck	0495/90 92 56	jeroen.meganck@spoc.be

Sportmedische keuringscentra



SportMedisch AdviesCentrum (SMAC)

Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen
Tervuursevest 101
3001 Heverlee

Secretariaat (afspraken, ...)

Tel. 016/32 91 10

E-mail: pascale.vanham@faber.kuleuven.be

MENSANA

Gentsesteenweg 132

8340 Sijsele - Damme



Tel: 050/ 72 83 26

mensana@azalma.be

www.mensana.be

mensana
health coaching & consulting

Onze contactpersoon: Tanja Latré - tanja.latre@mensana.be

AZ Monica

Antwerpen

Harmoniestraat 68

2018 Antwerpen

T 03 240 20 20

F 03 240 20 40



Deurne

Florent Pauwelslei 1

2100 Deurne

T 03 320 50 00

F 03 320 56 00

Onze contactpersoon: dr. Claire Sneyers, fysiotherapeut – drsneyers@monica.be – 03 320 59 97



UZ GENT

sportgeneeskunde@uzgent.be

www.sportgeneeskunde.be

09/332 37 40



Vrije Universiteit Brussel, Pleinlaan 2, Gebouw LK-3^{de}

verd,1050 Etterbeek

tel : 02/629.22.22

fax : 02/629.28.76

www.blits.org

Onze contactpersoon: rmeusen@vub.ac.be



AZ JAN PORTAELS

Algemeen Ziekenhuis Vilvoorde

sportgeneeskunde@azjanportaels.be

AZ Jan Portaels

Gendarmeriestraat 65

1800 Vilvoorde

tel : 02/254 55 00

www.azjanportaels.be of

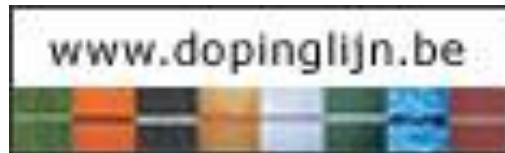
www.sportmedischekeuringvilvoorde.be

Onze contactpersoon: Dimitri Waeyenbergh, 02/257 56 77

Nuttige gegevens

DOPINGLIJN

www.dopinglijn.be



→ De vernieuwde regelgeving voor een aanvraag Toestemming wegens Therapeutische Noodzaak (TTN)

→ De lijst van verboden substanties en middelen



MEDISCH VERANTWOORD SPORTEN

www.gezondsporten.be

→ brede informatie betreffende "Gezond Sporten"

→ lijst van erkende keuringsartsen
